మీరు వాళ్లతో కలిసి జీవించలేరు,
వాళ్లు లేకుండా కూడా మీరు జీవించలేరు!

రెండు భిన్న ప్రపంచాలు



పురుషులు కుజగ్రహవాసులు, స్త్రీలు శుక్రగ్రహవాసులు



జాన్ గ్రే



Telugu translation of the New York Times No.1 Bestseller
Men are from Mars, Women are from Venus

పురుషులు కుజగ్రహవాసులు, స్త్రీలు శుక్రగ్రహవాసులు

జాన్ గ్రే

అనువాదం: పసుపులేటి గీత

MANJUL

మంజుల్ పబ్లిషింగ్ హౌస్

నా భార్య బోనీ గ్రేకి
అచంచలమైన ప్రేమతోను, అవ్యాజానురాగంతోను
ఈ పుస్తకాన్ని అంకితమిస్తున్నాను.
ప్రేమ, సహనం, మనోబలం, మేధస్సులతో
స్ఫూర్తిమంతమైన ఆమె వ్యక్తిత్వమే నా ఉన్నతికి ఉత్ప్రేరకం.
మేమిద్దరం కలిసి నేర్చుకున్నవీ, పంచుకున్నవీ కూడా ఇవే.

విషయసూచిక

కృతజ్ఞతలు

ఈ పుస్తక రచనలో నాకు ఎంతగానో సహకరించిన నా భార్య బోనీకి కృతజ్ఞతలు చెప్పుకుంటున్నాను. మా వ్యక్తిగత కథనాన్ని మీతో పంచుకోవడానికి నన్ను అనుమతించినందుకు, ప్రతి విషయాన్ని స్త్రీ దృక్కోణంలోంచి చూసి అర్థం చేసుకునేలా నా దృక్పథాన్ని మరింత విస్తృతం చేసినందుకు ఆమెకు నా కృతజ్ఞతలు.

తమ ప్రేమను, అభిమానాన్ని నిరంతరాయంగా నామీద వర్షించిన నా ముగ్గురు కుమార్తెలు షానెన్, జూలీ, లారెన్‌లకు కృతజ్ఞతలు.

ఒక తండ్రిగా బాధ్యతను స్వీకరించడం వల్ల నా తల్లిదండ్రుల తాలూకు జీవనపోరాటాన్ని నేను అర్థం చేసుకోగలిగాను. వాళ్లను మరింతగా ప్రేమించగలిగాను. ఒక తండ్రిగా ఉండడమన్నది ముఖ్యంగా నా తండ్రిని అర్థం చేసుకోవడంలోనూ ప్రేమించడంలోనూ నాకెంతగానో ఉపకరించింది.

ఏడుగురు పిల్లలతో కూడిన ఒక కుటుంబాన్ని ప్రేమతో పెంచి పోషించడానికి నా తల్లి, తండ్రి పడిన ప్రయాసలన్నింటికీ నేను కృతజ్ఞతలు చెప్పుకుంటున్నాను. నా మనోభిప్రాయాల్ని అర్థం చేసుకుని, నన్ను, నా మాటల్ని అభిమానించిన నా పెద్ద సోదరుడు డేవిడ్‌కు నా అభివాదాలు. సమున్నత శిఖరాల దిశగా ప్రయాణించేందుకు నన్ను ప్రేరేపించిన నా మరో సోదరుడు విలియమ్‌కు నా కృతజ్ఞతలు. ఎవరి ఆలోచనలైతే నాకు ఉపకరించాయో ఆ మరో సోదరుడు రాబర్ట్‌కు నా కృతజ్ఞతలు. ఎన్నో రాత్రులు వేకువజాము దాకా మేలుకుని రాబర్ట్ నాతో ఆసక్తిదాయకమైన సంభాషణలు జరిపినందుకు ఆయనకు సదా నేను రుణపడి ఉంటాను. సానుకూల దృక్పథంతో నన్ను నిరంతరం ప్రోత్సహించినందుకు నా సోదరుడు టామ్‌కు కూడా నేను కృతజ్ఞతలు చెప్పుకుంటున్నాను. నామీద అచంచల విశ్వాసాన్ని ఉంచి, నా ప్రసంగాలన్నింటినీ అభినందించే నా సోదరి వర్జీనియాకు కృతజ్ఞతలు. కష్టకాలాల్లో నిరంతరం నాకు అన్నుదన్నుగా నిలిచే ప్రేమాభిమానాన్ని అందించిన నా దివంగత సోదరుడు జిమ్మీకి నా అభివాదాలు.

ఈ పుస్తక రచనకు అంకురార్పణ జరిగినది మొదలు, అది తుదిరూపాన్ని సంతరించుకునేంత వరకూ నాకు సహకరించిన నా ఏజెంట్ ప్యాట్టీ బ్రీట్‌మెన్‌కు నా కృతజ్ఞతలు. పుస్తకరచనకు ఉపక్రమించిన తొలినాళ్లలో నాకెంతో మద్దతునిచ్చిన కరోల్ బ్రిడ్జిక్‌కు నా అభివాదాలు. పుస్తకాన్ని చదివి, ప్రతిస్పందించి, తగిన సలహాల్ని సూచించిన

సుసాన్ మాల్డో, నాన్సీ, పెస్కేల్‌కు నా కృతజ్ఞతలు. పుస్తక ప్రచురణలో నా అవసరాలన్నింటికీ సకాలంలో ప్రతిస్పందించి నాకు సహకరించిన హార్పర్‌కోలిన్స్ సిబ్బందికి నా కృతజ్ఞతలు.

పరస్పర సంబంధాలు, అనుబంధాలకు సంబంధించి నేను నిర్వహించిన సదస్సులకు హాజరై, తమ వ్యక్తిగత కథనాల్ని నాతో పంచుకోవడం ద్వారా ఈ పుస్తక రచనకు నన్ను ప్రోత్సహించిన వేలాదిమందికి నా మనఃపూర్వక కృతజ్ఞతలు. ప్రేమతోనూ, సానుకూల దృక్పథంతోనూ కూడిన వారి ప్రతిస్పందనే అత్యంత సంక్లిష్ట విషయాన్ని మరింత సులభంగా వివరించడంలో నాకు సహకరించింది.

తమ అంతరంగిక జీవన సంఘర్షణల్ని నాతో పంచుకుని, తమ జీవన ప్రయాణంలో నా సహకారం మీద విశ్వాసాన్ని ఉంచిన నా క్లయింట్లందరికీ నేను కృతజ్ఞతలు తెలియజేసుకుంటున్నాను.

ఈ పుస్తకమంతటా ప్రవహించిన మేధో ఝురులకు మూలమైన స్టీవ్‌మార్టినోకి నా కృతజ్ఞతలు.

ఈ పుస్తకంలో చర్చించిన సిద్ధాంతాలకు ప్రయోగ వేదికలైన అనేకానేక 'జాన్‌గ్రే రిలేషన్‌షిప్ సెమినార్‌లు' నిర్వహించడంలో తమ హృదయపూర్వక సహకారాన్ని అందించిన పలువురు ప్రమోటర్లకు నేను కృతజ్ఞతలు చెబుతున్నాను. శాంటాక్రజ్‌కు చెందిన ఎల్లి, ఇయాన్‌కొరెన్; హోనొలులుకు చెందిన డెబ్రామడ్, గ్యారీ, హెలెన్‌ఫ్రాన్సస్; శాన్‌ఫ్రాన్సిస్కోకు చెందిన బిల్, జూడీఎల్‌బ్రింగ్; వాషింగ్టన్ డీసీకి చెందిన డేవిడ్ ఒబ్‌ఫెల్డ్, ఫ్రెడ్‌క్లినర్; బాల్టిమోకు చెందిన ఎలిజబెత్ క్లింగ్; సియాటెల్‌కు చెందిన క్లార్క్, డోటీబార్టన్; ఫీనిక్స్‌కు చెందిన మైఖేల్ నజరియన్; లాస్‌ఏంజెల్స్‌కు చెందిన గ్లోరియా మాంచెస్టర్; హ్యూస్టన్‌కు చెందిన సాండీమాక్; లాస్‌వేగస్‌కు చెందిన ఎర్లిన్‌కెరీలో; శాండియాగోకు చెందిన డేవిడ్‌ఫార్లో; డల్లాస్‌కు చెందిన బార్ట్, మెరిల్‌జాకబ్స్; స్టాక్‌హోమ్‌కు చెందిన ఓవ్‌జాన్సన్, ఇవామార్టెన్సన్..., ఈ ప్రమోటర్లందరికీ నా కృతజ్ఞతలు.

నేను గతంలో రచించిన మెన్, ఉమెన్ అండ్ రిలేషన్‌షిప్స్ అనే పుస్తకానికి మనఃపూర్వక సహకారాన్ని అందించిన బియాండ్‌వర్డ్స్ పబ్లిషింగ్ సంస్థకు చెందిన రిచర్డ్ కొహెన్, సిండీబ్లాక్‌లకు నా కృతజ్ఞతలు. ఈ పుస్తకంలోని చాలా విషయాలకు మాతృక మెన్, ఉమెన్ అండ్ రిలేషన్ షిప్స్ అనే పుస్తకమే.

నేను నిర్వహించిన సదస్సుల్ని, నా ప్రసంగాల్ని ఆడియో రికార్డింగ్‌లుగా మలచిన ట్రియానస్ స్టూడియోస్‌కు చెందిన జాన్‌వెస్ట్‌మాన్‌కు, క్యాసెట్ ఎక్స్‌ప్రెస్‌కు చెందిన డేవ్‌మార్డన్‌కు, సిబ్బందికి నా కృతజ్ఞతలు.

తమ కథనాల్ని నాకు అందించిన లెన్ని ఈగర్, చార్లెస్‌ఉడ్, జాక్స్ ఎర్లీ, డేవిడ్‌స్లేసెక్, క్రిస్‌జాన్స్‌లకు నా కృతజ్ఞతలు. వీళ్లు ఈ పుస్తకం తాలూకు రాతప్రతిని చదివి తమ విలువైన సలహాల్ని నాకందించారు.

ఈ పుస్తక రచన జరుగుతున్న సమయంలో నా కార్యాలయ బాధ్యతల్ని సమర్థవంతంగా నిర్వర్తించిన నా కార్యదర్శి అరియానాకు నా కృతజ్ఞతలు.

నాకు ఎప్పుడు ఏ సహాయం కావలసి వచ్చినా సహకరించే మా న్యాయవాది జెర్రీ రిఛోల్డ్ (నా పిల్లలకు ఇంచుమించు తాతవంటి వారు) కి నా కృతజ్ఞతలు.

ఇరవై ఏళ్ళుగా నిరంతర స్నేహధారలతో నన్ను ముంచెత్తుతున్న క్లిఫోర్డ్ మెక్ గాయర్‌కు నా కృతజ్ఞతలు. ఈయనకన్నా గొప్ప స్నేహితుడ్నీ, సహాయకుడ్నీ నేను ఎన్నటికీ కోరుకోను.

పరిచయం

నా కుమార్తె లారెన్ పుట్టిన వారం రోజులకు నేను, నా భార్య బోని పూర్తిగా అలసిపోయాం. లారెన్ ఏడుపుతో ప్రతిరాత్రి నిద్ర కరవయ్యేది. ప్రసవ సమయంలో బోని శారీరకంగా చాలా తీవ్రంగా గాయపడింది, నిత్యం నొప్పి నివారిణులతో ఆమె కాలం గడుపుతోంది. నడవడానికి కూడా ఆమెకు శక్తి చాలేది కాదు. తనకు సహాయంగా ఉండడం కోసం నేను ఆఫీసుకు ఐదు రోజులపాటు సెలవు పెట్టాను, సెలవు ముగిసిపోవడంతో నేను తిరిగి పనికి వెళ్లడం మొదలుపెట్టాను. ఆమె నెమ్మదిగా కోలుకుంటోంది.

ఒకసారి నేను ఇంట్లో లేని సమయంలో ఆమెకు నొప్పి నివారణ తాలూకు మాత్రలు అయిపోయాయి. వాటికోసం ఆమె నాకు ఆఫీసుకు ఫోన్‌చేసి చెప్పకుండా, మాత్రలు తెమ్మని అప్పుడే మా ఇంటికి వచ్చిన నా తమ్ముడికి చెప్పింది. నా తమ్ముడు మాత్రలు తేలేదు. దాంతో, ఆ రోజంతా చంటిబిడ్డను చూసుకుంటూ నొప్పితో బాధ పడుతూనే ఉంది.

ఆ రోజు ఉదయం నుంచి సాయంత్రం దాకా ఆమె ఎంత భయంకరంగా జీవితాన్ని గడిపిందో నాకు తెలియదు. నేను ఇంటికి వెళ్ళీవెళ్ళగానే ఆమె నా మీద నిప్పులు కురిపించింది. అయితే ఆమె బాధను అర్థం చేసుకోకుండా, తను నన్ను అనవసరంగా తప్పు పడుతోందని నేను భావించాను.

'రోజంతా నేను నొప్పితో విలవిల్లాడిపోయాను... మాత్రలు పూర్తిగా అయిపోయాయి. పక్కమీద శవంలా పడి ఉన్నాను, నా గోడు పట్టించుకునే వారే లేరు!' అంటూ వాపోయిందామె.

'మరి నువ్వు నాకు ఆఫీసుకు ఫోన్ చేసి ఎందుకు చెప్పలేదు?' అన్నాను నేను తీవ్రంగా.

'నేను మీ తమ్ముడికి చెప్పాను, అతను మర్చిపోయాడు! రోజంతా అతని కోసం నేను ఎదురు చూస్తూనే గడిపాను. అంతకన్నా నేను ఏం చేయగలను? కనీసం నడవడానికి కూడా నాకు ఓపిక లేదు. పూర్తిగా దిక్కూమొక్కూ లేనిదాన్నయిపోయాను!' అందామె దీనంగా.

ఆ మాటలతో నాకు చిర్రెత్తుకొచ్చింది. ఆ రోజు ఎందుకోగానీ నేను చాలా చిరాకుగా ఉన్నాను. మాత్రలు అయిపోయిన విషయాన్ని తను నాకు ఫోన్ చేసి చెప్పనందుకు విపరీతమైన కోపం వచ్చింది. తను ఎంత బాధ పడుతోందో తెలుసుకోలేని స్థితిలో, తను

నామీద అనవసరంగా అభాండాలు వేస్తోందని నేను ఆగ్రహించాను. ఇద్దరి మధ్య వాడి, వేడి మాటలు నడిచాయి. నేను గదిలోంచి బయటకు వెళ్ళేందుకు ద్వారం దగ్గరికి వచ్చాను. నేను పూర్తిగా అలసిపోయాను. చిరాకుగా ఉన్నాను, ఇక ఏదీ వినే ఓపిక నాకు లేదు. మా ఇద్దరికీ ఓపిక నశించింది.

అటు తర్వాత నా జీవితాన్ని మార్చేసే సన్నివేశం మొదలైంది.

'మాటలు చాలు, దయచేసి నన్ను ఒంటరిగా వదిలి వెళ్ళొద్దు. ఇప్పుడు నువ్వు నా పక్కన ఉండాల్సింది. నేను తీవ్రమైన నొప్పితో బాధ పడుతున్నాను. రాత్రింబవళ్ళు నాకు నిద్రలేదు. దయచేసి నా మాట విను' అంది బోనీ నీరసంగా.

గదిలోంచి బయటికి పోబోయిన వాడినల్లా ఒక క్షణంపాటు ఆగాను.

'జాన్‌గ్రే, నువ్వు అంతా సవ్యంగా ఉన్నప్పుడే మంచి స్నేహితుడివి! నేను ఎంతో ప్రేమగా, సంతోషంగా ఉంటే నువ్వు నా పక్కన ఉంటావు, కానీ ఒకవేళ నేను అలా లేకపోతే నువ్వు వెంటనే నన్ను వదిలి వెళ్ళిపోతావు' అని చెప్పింది బోనీ. కాసేపాగి ఆమె కళ్ళు తుడుచుకుంది. 'ఇప్పటికిప్పుడు నేను తీవ్రమైన నొప్పితో బాధపడుతున్నాను. ఇప్పుడు నేను నీకు సేవలు చేయడం కాదు, నువ్వే నాకు సేవ చేయాల్సి ఉంది. ప్లీజ్, ఇక్కడికి రా, నన్ను గట్టిగా పట్టుకో. నువ్వేమీ మాట్లాడనక్కర్లేదు, నా భుజాల చుట్టూ నువ్వు చేతులు వేస్తే చాలు. దయచేసి నన్నిలా వదిలి వెళ్ళిపోవద్దు' అని వేడుకుంది ఆమె.

నేను ఆమె మంచం దగ్గరికి వెళ్ళి, నిశ్శబ్దంగా తనని పొదవి పట్టుకున్నాను. నా చేతుల్లో ఒదిగి ఆమె దుఃఖించింది. కొన్ని నిమిషాల తర్వాత, తనను ఒంటరిగా వదిలేసి వెళ్ళిపోకుండా పక్కనే ఉన్నందుకు ఆమె నాకు కృతజ్ఞతలు చెప్పింది. నేను తనని పొదవి పట్టుకుంటే చాలని ఆమె చెప్పింది.

నిజమైన ప్రేమకు – ఎలాంటి ప్రతిఫలం ఆశించని ప్రేమకు మధ్య తేడా ఏమిటో నేను తెలుసుకున్నాను. నన్ను నేను ఎప్పుడూ ఒక మంచి ప్రేమికుడిగా భావిస్తూ ఉంటాను. కానీ ఆమె చెప్పిందే సరైంది. నేను కేవలం అంతా సవ్యంగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే మంచి స్నేహితుడిని. ఆమె సంతోషంగా, ఆరోగ్యంగా ఉన్నంత వరకు నేను ఆమెను ప్రేమిస్తూ ఉంటాను. కానీ ఒకవేళ ఆమె కుంగిపోతేనో, జబ్బున పడితేనో, అదేదో తను నన్ను నిందిస్తున్నట్టుగా నేను అపోహ పడి, ఆమెతో వాగ్వివాదానికి దిగడమో లేదా దూరంగా వెళ్ళిపోవడమో చేస్తుంటాను.

ఆ రోజు జీవితంలో మొట్టమొదటిసారిగా నేను ఆమెను తన మానాన తనను వదిలివేయకుండా, ఆమె పక్కనే నిలబడ్డాను. అది ఎంతో గొప్ప అనుభూతినిచ్చింది. నా అవసరాన్ని తాను నిజంగా కోరుకుంటున్న వేళ ఆమెకు కావలసిన దాన్ని నేను అందించగలిగాను. నిజమైన ప్రేమంటే ఇదేనేమో. ఎదుటి వ్యక్తిపట్ల శ్రద్ధాసక్తుల్ని కలిగి ఉండడమే నిజమైన ప్రేమ. మనం ప్రేమను విశ్వసించడమంటే అదే. ఆమెకు అవసరమైన సమయంలో తన సమక్షంలో నేను ఉండాలి. ఒక్కసారి ఈ విషయం తేటతెల్లమైన తర్వాత తనకు కావలసిన సహకారాన్ని అందివ్వడం ఎంత సులభమో నాకు తెలిసి వచ్చింది.

ఇంతకాలం నేను ఈ పనిని చేయకుండా ఎలా ఉండగలిగాను? నేను దగ్గరగా రావాలని, తనని పొదివి పట్టుకోవాలని మాత్రమే ఆమె కోరుకుంది. బోనీ అవసరమేమిటో మరో మహిళ అయితే వెంటనే కనిపెట్టేసేది. కానీ ఒక పురుషునిగా నేను దాన్ని తెలుసుకోలేకపోయాను. పొదివి పట్టుకోవడం, స్పృశించడం, తన మాటల్ని వినడం అన్నవి ఆమెకు ఎంత ముఖ్యమైన విషయాలో నేను తెలుసుకోలేకపోయాను. మా ఇద్దరి మధ్య ఉన్న ఈ తేడాని నేను గుర్తించిన తర్వాత నా భార్యతో మెలగడమెలాగో నేను నేర్చుకోవడం మొదలుపెట్టాను. మా ఇద్దరి మధ్య ఉన్న సమస్యను ఇంత సులభంగా పరిష్కరించుకోవచ్చునని అంతకు ముందు ఎన్నడూ నేను అనుకోలేదు.

ఇదివరకు నేను చేసుకున్న పెళ్ళిళ్లు విఫలమయ్యాయి. నా మాజీ భార్యలతో నేను సవ్యంగా ప్రవర్తించలేదు. కష్టసమయాల్లో నేను వారిపట్ల విముఖతను ప్రదర్శించేవాడిని, ఎందుకంటే ఆ సమయంలో ఎలా ప్రవర్తించాలో నాకు అప్పట్లో తెలిసేది కాదు. ఫలితంగా నా మొదటి వివాహం చాలా బాధాకరంగాను, క్లిష్టతరంగాను మారిపోయింది. అయితే బోనీతో జరిగిన ఈ సంఘటన నా ప్రవర్తనలో రావలసిన మార్పు ఏమిటో నాకు తెలియజెప్పింది.

ఏడేళ్లపాటు స్త్రీ, పురుష సంబంధాలకు సంబంధించి నేను చేసిన పరిశోధనల సారాంశమే ఈ పుస్తకం. ఆ పరిశోధనలన్నింటికీ బోనీతో జరిగిన ఈ సంఘటనే ప్రేరణనిచ్చింది. స్త్రీ, పురుషులు ఏ విధంగా, ఏయే విషయాల్లో భిన్నమైన వ్యక్తులో తెలుసుకున్న తర్వాత నా వైవాహిక జీవితంలో సంక్షోభానికి తావే లేదన్న విషయం నాకర్థమైంది. బోనీకి, నాకు మధ్య తేడాలేమిటో తెలుసుకున్న తర్వాత మా ఇద్దరి మధ్య సంబంధాన్ని మరింతగా మెరుగుపర్చుకోవడాన్ని, సంతోషంగా కలిసి జీవించడాన్ని మేమిద్దరం నేర్చుకున్నాం.

ఈ తేడాల్ని గుర్తించడాన్ని కొనసాగిస్తూ అనుబంధాలన్నింటిలోనూ ఒకానొక సానుకూల ప్రగతిని సాధించేందుకు కొత్త మార్గాల్ని మేము అన్వేషించాం. అనుబంధాలకు సంబంధించి మన తల్లిదండ్రులకు తెలియని, వాళ్లు మనకు నేర్పని కొత్త మార్గాల గురించి మేం తెలుసుకున్నాం. నేను తెలుసుకున్న ఈ విషయాలన్నింటినీ అనుబంధాలకు సంబంధించిన సమస్యల పరిష్కారం కోసం నన్ను సంప్రదించిన క్లయింట్లతో నేను పంచుకున్నాను, అవి వారి సమస్యల్ని కూడా పరిష్కరించాయి. వారాంతంలో నేను నిర్వహించే సదస్సులకు హాజరైన వేలాది మంది తమ సంబంధాలు రాత్రికిరాత్రే గొప్ప మలుపుల్ని సంతరించుకోవడాన్ని చవిచూశారు. ఏడేళ్లుగా వ్యక్తులు, దంపతులు ఇప్పటికీ నా అనుభవ సారాంశం నుంచి ఎంతో విజయవంతమైన ప్రతిఫలాన్ని పొందుతూనే ఉన్నారు. దంపతులు తమ పిల్లలతో సంతోషంగా గడిపిన ఫోటోల్ని నాకు పంపుతున్నారు. తమ వైవాహిక సంబంధాల్ని రక్షించినందుకు వాళ్లు నాకు కృతజ్ఞతలు చెబుతూ ఉత్తరాలు రాశారు. వాళ్ల వైవాహిక సంబంధాల్ని రక్షించింది నిజానికి వారి మధ్యనున్న ప్రేమే తప్ప మరొకటి కాదు. అయినప్పటికీ భార్య లేదా భర్త గురించిన లోతైన అవగాహనను ఏర్పరచుకోని పక్షంలో వారి వివాహాలు విడాకులకే దారి తీసి ఉండేవి.

తొమ్మిదేళ్ల క్రితం సుసాన్, జిమ్‌లకు పెళ్లైంది. అన్ని జంటల్లాగే మొదట్లో ప్రేమించుకోవడం, కొన్నేళ్ల తర్వాత అసహనానికి, నిరాశకు గురై దాంపత్యంలో ఆసక్తిని, ప్రేమను కోల్పోవడం వంటివి వీళ్లిద్దరి మధ్య కూడా చోటుచేసుకున్నాయి. విడాకులకు వెళ్లేముందు వాళ్లిద్దరూ నేను నిర్వహించే ఒకానొక వారాంతపు సదస్సుకు హాజరయ్యారు. 'మా ఇద్దరి అనుబంధాన్ని కాపాడుకోవడానికి చేయగలిగినదంతా చేశాం. అయినప్పటికీ మా ఇద్దరి మధ్య ప్రతికూలత ఇంకా బలపడిందే తప్ప తగ్గలేదు' అని చెప్పింది సుసాన్.

సదస్సులో నా ప్రసంగాన్ని విని తమ మధ్య చోటు చేసుకున్న భేదాభిప్రాయాలు చాలా సహజమైనవేనన్న విషయం గ్రహింపుకు రావడంతో వాళ్లిద్దరూ ఆశ్చర్యపోయారు. ఇతర దంపతులు కూడా ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకోవడంలో ఇలాంటి సమస్యల్ని ఎదుర్కొంటున్నారన్న విషయం తెలియడం వారికి కాస్త ఊరటనిచ్చింది. కేవలం రెండు రోజుల్లో స్త్రీ, పురుషుల మధ్య ఉన్న తేడాల గురించి సుసాన్, జిమ్‌లకు పూర్తి స్థాయి అవగాహన ఏర్పడింది.

వాళ్లిద్దరి మధ్య మళ్లీ ప్రేమ చిగురించింది. వాళ్లిద్దరి అనుబంధం అత్యద్భుతంగా మారిపోయింది. విడాకుల దిశగా కాకుండా సహజీవనం దిశగా భవిష్యత్తును నిర్దేశించుకునేందుకు వాళ్లు నిర్ణయించుకున్నారు. 'స్త్రీ, పురుషులుగా మా మధ్య ఉన్న తేడాలేమిటో తెలుసుకోవడం ద్వారా నేను నా భార్యను తిరిగి పొందాను. ఇంతకన్నా గొప్ప కానుకేదీ నాకు ఇంతవరకూ లభించలేదు. మేమిద్దరం పరస్పరం మళ్లీ ప్రేమించుకుంటున్నాం' అన్నాడు జిమ్.

ఆరేళ్ల తర్వాత వాళ్లిద్దరూ తమ నూతన గృహప్రవేశానికి నన్ను ఆహ్వానించారు. వాళ్లిద్దరి మధ్య ప్రేమ ఇంకా సజీవంగా ఉండడాన్ని నేను గమనించాను. వారి వివాహం కూలిపోకుండా కాపాడినందుకు, ఒకరి పట్ల మరొకరికి సదవగాహనను పెంచినందుకు వాళ్లు నాకు ఇప్పటికీ కృతజ్ఞతలు చెబుతూనే ఉన్నారు. స్త్రీలు, పురుషులు పరస్పరం భిన్నమైన వ్యక్తులమేనని ప్రతిఒక్కరం అంగీకరించినప్పటికీ, ఆ భిన్నత్వాన్ని గురించిన అవగాహన ఇప్పటికీ చాలామందికి లేదు. స్త్రీ, పురుషులు ఎంతటి భిన్నమైన వ్యక్తులో చాలామందికి స్పష్టంగా తెలియదు. ఈ భిన్నత్వాన్ని నిర్వచిస్తూ గత పదేళ్లుగా ఎన్నో పుస్తకాలు వెలుగు చూస్తున్నాయి. కొన్ని పుస్తకాల్లో ముఖ్యమైన విషయాలు చర్చించినప్పటికీ, చాలా పుస్తకాలు ఏకపక్షంగా ఉండడంతోపాటు, దురదృష్టవశాత్తు స్త్రీ, పురుషుల్లో పరస్పర అపనమ్మకాన్ని, వ్యతిరేకతను ప్రోది చేశాయి. స్త్రీ, పురుషులు పరస్పరం బాధితులుగానే ఈ పుస్తకాల్లో దర్శనిమిస్తారు. అందుకే వారి మధ్య వ్యత్యాసాలు ఎంత ఆరోగ్యకరమైనవో తెలియజెప్పడానికి ఒక కరదీపిక అవసరమైంది.

లైంగికంగా విభిన్నమైన ఈ వ్యక్తుల మధ్య సంబంధాల్ని మెరుగుపరిచేందుకు స్త్రీ, పురుషుల మధ్య ఉన్న వ్యత్యాసాల గురించిన సదవగాహన చాలా అవసరం. దీనివల్ల ఆత్మగౌరవం పెంపొందడంతో పాటు వ్యక్తి గౌరవం కూడా పెరుగుతుంది, ఇద్దరిలోను పరస్పర విశ్వాసానికి, వ్యక్తిగత బాధ్యతల నిర్వహణకు ఇది ప్రేరకంగా ఉంటుంది. ఇద్దరి మధ్య సహకారాన్ని వృద్ధి చేసి గొప్ప ప్రేమకు ఇది ద్వారాన్ని తెరుస్తుంది. నా సదస్సులకు

హాజరైన దాదాపు 25,000 మందికి పైగా వ్యక్తుల్ని ప్రశ్నించడం ద్వారా స్త్రీ, పురుషుల మధ్య గల భిన్నత్వాన్ని నిర్వచించడానికి సంబంధించిన సానుకూల పదజాలాన్ని నేను సృష్టి చేయగలిగాను. స్త్రీ, పురుషుల మధ్య తేడాల గురించి తెలుసుకునే కొద్దీ మీకు, మీ జీవిత భాగస్వామికి మధ్య ఉన్న వ్యతిరేకత, అపనమ్మకం నెమ్మదిగా కరిగిపోవడాన్ని మీరే గమనిస్తారు.

మనసు విప్పి మాట్లాడుకోవడమన్నది మరింత క్షమాగుణాన్ని పెంచి ప్రేమను, అభిమానాన్ని పొందడానికి, ఇవ్వడానికి కూడా ప్రేరణనిస్తుంది. స్త్రీ, పురుషుల పట్ల మీ అవగాహనను మరింతగా పెంచుకోవడానికి ఇలాంటి కొత్త అవగాహనతో ఈ పుస్తకంలో సూచించిన సలహాలకు మించిన ప్రతిభావంతమైన కొత్తమార్గాన్ని నిరంతరాయంగా మీరు అన్వేషిస్తుంటారని నేను ఆశిస్తున్నాను. ఈ పుస్తకంలో చెప్పిన సూత్రాలన్నీ పరీక్షలకు, పరిశీలనకు నిలబడ్డవే. నేను పరిశీలించిన 25,000 మందిలో దాదాపు తొంభైశాతం మంది స్త్రీ, పురుషులకు సంబంధించిన నేను చెప్పిన సూత్రాలు ఆయా రూపాల్లోనే ఒదిగిపోయాయి. ఈ పుస్తకాన్ని చదువుతూ మీరు అంగీకార సూచకంగా తలాడించినట్టయితే, 'అవును, మీరు సరిగ్గా నా గురించే చెప్పారు' అని మీరు లోలోపల చెప్పుకున్నట్టయితే, మీరు కచ్చితంగా ఒంటరిగా లేరన్నదే నిజం. ఈ పుస్తకంలో చెప్పిన మార్గదర్శక సూత్రాల ద్వారా ఇతరులు ప్రయోజనం పొందినట్లే మీరు కూడా ప్రయోజనాన్ని పొందవచ్చు.

స్త్రీ, పురుషులు ఏ విధంగా భిన్నమైన వ్యక్తులో తెలుసుకోవడం మొదలుపెట్టిన తర్వాత మీరు మరింతగా ప్రేమించడానికి, మీ అనుబంధంలోని సంక్షోభాల్ని తగ్గించుకోవడానికి పురుషులు కుజగ్రహవాసులు, స్త్రీలు శుక్రగ్రహవాసులు అనే ఈ పుస్తకం మరిన్ని కొత్తమార్గాల్ని మీ ముందు ఉంచుతుంది. అనుబంధాల్లో అసహనాన్ని, నిరాశను తగ్గించుకోవడం, సంతోషాన్ని, అనురక్తిని పెంచుకోవడం గురించి మీకు వివరిస్తూ వాస్తవిక ధోరణితో కూడిన ఎన్నో సలహాలు ఈ పుస్తకంలో ఉన్నాయి. అనుబంధాలంటే పోరాటాలు, సంక్షోభాలు కావు. ఎదుటి వ్యక్తిని మనం ఎప్పుడైతే అర్థం చేసుకోలేమో అప్పుడే ఒత్తిడి, వ్యతిరేకత లేదా సంక్షోభం చోటు చేసుకుంటాయి.

ఎదుటి వ్యక్తులతో సంబంధాల్ని కొనసాగించడంలో చాలామంది అసహనానికి గురవుతుంటారు. వాళ్లు తమ జీవన సహచరుల్ని ప్రేమిస్తుంటారు. కానీ ఎప్పుడైతే సంక్షోభం తలెత్తుతుందో, అప్పుడు వాళ్ల సమస్యను పరిష్కరించుకోలేక ఒత్తిడికి గురవుతుంటారు. స్త్రీ, పురుషులు సంపూర్ణంగా ఎంతటి విభిన్నమైన వ్యక్తులో తెలుసుకోవడమన్నది మీ జీవన సహచరిని / జీవన సహచరుణ్ణి సమర్థవంతంగా అర్థం చేసుకోవడాన్ని, వారి మాటల్ని ఆలకించడాన్ని, వారికి సహకరించడాన్ని మీకు నేర్పుతుంది. మీకు కావలసిన ప్రేమను పొందడమెలాగో మీకు నేర్పుతుంది. ఈ పుస్తకం సహాయం లేకుండా ఎవరైనా విజయవంతమైన అనుబంధాల్ని ఎలా ఏర్పరచుకోగలరంటూ మీరే ఆశ్చర్యపోతారు.

పురుషులు కుజగ్రహవాసులు, స్త్రీలు శుక్రగ్రహవాసులు అన్న ఈ పుస్తకం ప్రేమాస్పదమైన అనుబంధాలకు ఒక కరదీపికలాంటిది. స్త్రీ, పురుషులు తమతమ

జీవితానికి సంబంధించిన అన్ని అంశాల్లో పరస్పరం ఎంతటి భిన్నత్వాన్ని కలిగి ఉంటారో ఇది మీకు వివరిస్తుంది. స్త్రీ, పురుషులు పరస్పరం మాట్లాడుకోవడంలోనే కాదు, ఆలోచించడంలోనూ, అనుభూతించడంలోనూ, అర్థం చేసుకోవడంలోనూ, గ్రహించడంలోనూ, ప్రతిస్పందించడంలోనూ, ప్రేమించడంలోనూ, అవసరాల్లోనూ, పరస్పరం అభినందించుకోవడంలోనూ కూడా పరస్పరం భిన్నంగా ప్రవర్తించే వ్యక్తులు. వాళ్లిద్దరూ వేరువేరు గ్రహవాసులేమో అన్నంతగా, వేరువేరు భాషల్ని మాట్లాడే వాళ్లుగా, భిన్నమైన ఆలనాపాలన అవసరమైన వాళ్లుగా కనిపిస్తుంటారు. స్త్రీ, పురుషుల మధ్య ఉన్న తేడాలపట్ల మన అవగాహన విస్తృతమైతే, అవతలి వ్యక్తి తాలూకు లైంగిక స్వభావాన్ని అర్థం చేసుకోవడం, వారితో కలిసి జీవించడం మరింత సులువవుతుంది. ఇద్దరి మధ్య అపార్థాల్ని సులువుగానే రూపుమాపవచ్చు లేదా నిరోధించవచ్చు. అలవిమాలిన అంచనాల్ని సులభంగానే తొలగించవచ్చు. మీ జీవిత భాగస్వామి పరాయి గ్రహవాసి అన్న విషయం మీకు గుర్తున్నట్టయితే అతనితో లేదా ఆమెతో సహకరించడంలో మీరు మరింత తేలికగా వ్యవహరిస్తారు. వాళ్లని ఏకమొత్తంగా మార్చేయాలని ప్రయత్నించకుండా మీకు, వాళ్లకి మధ్య ఉన్న తేడాల్ని అర్థం చేసుకుంటూ సమస్యల్ని అధిగమిస్తారు.

స్త్రీ, పురుషులుగా మన మధ్య ఉన్న తేడాల వల్ల ఉత్పన్నమయ్యే సమస్యల్ని పరిష్కరించుకోవడానికి అవసరమైన వాస్తవిక పంథాలను ఈ పుస్తకం ప్రధానంగా మీకు నేర్పుతుంది. ఇద్దరి మధ్య మానసికంగా ఉన్న తేడాలను సైద్ధాంతికంగా విశ్లేషించే పుస్తకం కాదిది. ఇద్దరి మధ్య ప్రేమాస్పదమైన అనుబంధాన్ని ఏర్పరచడమెలాగో తెలుసుకునేందుకు ఉద్దేశించిన ఆచరణీయ సూత్రాలతో కూడిన మార్గదర్శి ఈ పుస్తకం.

ఈ పుస్తకంలో వివరించిన సూత్రాల తాలూకు సత్యాసత్యాలన్నింటికీ తగిన ఆధారాలున్నాయి. అంతేకాక దీన్ని మీరు స్వీయ అనుభవం ద్వారా లేదా సాధారణ స్పృహ ద్వారా విలువ కట్టవచ్చు. ఈ పుస్తకంలో పేర్కొన్న ఉదాహరణలన్నీ ఎంతో సరళమైనవి, మానసికంగా మీకు ఇదివరకే పరిచితమైనవి. ఈ పుస్తక సారాంశం మీరు మీరుగా ఉండడంలోనూ, అనుబంధాల్లో మిమ్మల్ని మీరు కోల్పోకుండా రక్షించుకోవడంలోనూ సహకరిస్తుంది. ఇందులో సూచించిన మార్గదర్శక సూత్రాలను అనుసరించిన తర్వాత పురుషులు సాధారణంగా, 'నేను కచ్చితంగా ఇలానే ఉంటాను. నా గురించి ఉన్నది ఉన్నట్టు చెప్పారు. కొంపదీసి మీరు నన్ను రహస్యంగా అనుసరిస్తున్నారా? నాలో ఏవో లోటుపాట్లు ఉన్నాయని, ఇకపై నేను బాధపడబోను' అంటారు.

ఇక మహిళల విషయానికొస్తే, 'చిట్టచివరికి నా భర్త నా మాటలను శ్రద్ధగా ఆలకిస్తున్నాడు. ఇక ఆయనతో నేను ఎలాంటి వాగ్వాదాలకు దిగవలసిన అవసరం లేదు. స్త్రీ, పురుషులుగా మా మధ్య ఉన్న వ్యత్యాసాలేమిటో మీరు వివరించిన తర్వాత నా భర్త వాటిని చక్కగా అర్థం చేసుకున్నాడు. మీకు నా కృతజ్ఞతలు!' అని వాళ్లు చెబుతుంటారు.

పురుషులు కుజగ్రహం నుంచి, స్త్రీలు శుక్రగ్రహం నుంచి వచ్చారన్న విషయాన్ని తెలుసుకున్న తర్వాత వేలాదిమంది నన్ను అభినందిస్తూ చెప్పే మాటల్లో ఇవి కొన్ని మాత్రమే. స్త్రీని పురుషుడు, పురుషుడు స్త్రీని అర్థం చేసుకోవడమనే ఈ కొత్త కార్యక్రమం

కాలూకు ఫలితాలు హఠాత్తుగా చోటు చేసుకునే పరిణామాలే కాక, అవి శాశ్వతంగా నిలిచిపోయేవి కూడా.

ఒక ప్రేమాస్పదమైన అనుబంధాన్ని ఏర్పరచుకోవడమన్నది కచ్చితంగా అంత సులభమైన విషయమేమీ కాదు. ఈ ప్రయాణంలో సమస్యలు అనివార్యంగా ఎదురవుతుంటాయి. ఈ సమస్యలు ఒక్కోసారి వ్యతిరేకతకు, తిరస్కారానికి కారణమవుతుంటాయి లేదా మరింత సాన్నిహిత్యానికి, ప్రేమ, శ్రద్ధ, పరస్పర విశ్వాసం మరింతగా పెంపొందడానికి దారి తీస్తుంటాయి. ఈ పుస్తకంలో సూచించిన సూత్రాలు మీ సమస్యలన్నింటినీ 'ఒక్క దాటున తొలగించే ఔషధాలు' కావు. అయితే జీవితంలో సమస్యలు ఎదురయినప్పుడల్లా కొత్త మార్గదర్శనంతో ఆ సూత్రాలు మీకు అండగా నిలుస్తాయి. స్త్రీ, పురుషుల మధ్య వ్యత్యాసాల గురించిన ఈ కొత్త అవగాహన మీరు ఎంతటి ప్రేమకు అర్హులో అంతటి ప్రేమను మీరు పొందడానికి, మీ జీవిత భాగస్వామి ఎంతటి ప్రేమకు, సహకారానికి అర్హుడో / అర్హురాలో తనకి అంతటి ప్రేమను, సహకారాన్ని అందించడానికి సహకరించే ఉపకరణమవుతుంది.

ఈ పుస్తకంలో స్త్రీ, పురుషుల గురించి సాధారణీకరించిన ఎన్నో విషయాలను నేను చెప్పాను. మీకు కొన్ని విషయాలకన్నా మరికొన్ని మరింత సత్యవచనాలుగా కనిపించవచ్చు. సత్యప్రామాణికతలో వాటి మధ్య తేడాలు కూడా కనిపించవచ్చు... ఏది ఏమైనా, మనందరం ఎవరికి వారు భిన్నమైన అనుభవాలతో కూడుకున్న విభిన్నమైన వ్యక్తులం. నేను నిర్వహించే సదస్సుల్లో కొన్నిసార్లు వ్యక్తులు, దంపతులు నా దగ్గరికి వచ్చి స్త్రీ, పురుషుల మధ్య తేడాలకు సంబంధించి నేను చెప్పిన ఉదాహరణలు తమ విషయంలో పూర్తిగా విరుద్ధంగా ఉంటున్నాయని చెబుతుంటారు. నేను చెప్పిన ఉదాహరణల్లో కొన్నిసార్లు పురుషునికి వర్తించే అంశాలు నిజజీవితంలో స్త్రీలకు కూడా వర్తిస్తాయి. అలాగే స్త్రీలకు వర్తించే కొన్ని అంశాలు పురుషులకు వర్తిస్తాయి. దీన్ని నేను పాత్రలు పరస్పరం మార్పుకు గురి కావడం అని పిలుస్తాను.

ఒకవేళ ఇలా పాత్రలు మార్పుకు గురయ్యే అనుభవాన్ని మీరు ఎదుర్కొంటే కూడా దీన్నుంచి మీరు పొందబోయే ఫలితానికి ఎలాంటి ఢోకా ఉండబోదని నేను హామీనిస్తున్నాను. ఈ పుస్తకంలో సూచించిన ఏదైనా ఒక విషయం మీకు పూర్తిగా సంబంధించనిది అయితే దాన్ని వదిలి పెట్టేయండి. (దాన్నుంచి మీకు సంబంధించిన మరేదైనా విషయానికి ప్రాధాన్యమివ్వండి.) లేదా మిమ్మల్ని మీరు మరింత నిశితంగా పరిశీలించుకోండి. మరింత ప్రేమను పొందే దిశగా పురుషుడు అనుసరించాలని నేను పేర్కొన్న పద్ధతుల్ని చాలా మంది పురుషులు వ్యతిరేకిస్తున్నారు. కొన్నిసార్లు స్త్రీత్వపు లక్షణాలను కూడా స్త్రీలు వ్యతిరేకిస్తున్నారు. ఎందుకంటే కార్యక్షేత్రంలో ఈ దిశగా ఎక్కువగా పురుష లక్షణాలకే గౌరవం లభిస్తుంటుంది. మీ విషయంలో ఇది నిజమే అయితే ఈ పుస్తకంలో సూచించిన సలహాల్ని, మార్గాంతాల్ని, కిటుకుల్ని ఆచరించడం ద్వారా మీ జీవిత భాగస్వామితోనూ, ఇతరులతోనూ మీ సంబంధాల్ని మరింత ప్రేమాస్పదంగా మార్చుకోవచ్చు. అంతేకాక మీలోని స్త్రీ గుణాలు, పురుష గుణాల మధ్య ఒక సమతౌల్యాన్ని సాధించవచ్చు.

స్త్రీ, పురుషులు ఎందుచేత విభిన్నమైన వ్యక్తులు అన్న ప్రశ్నను నేను ఈ పుస్తకంలో సూటిగా ప్రస్తావించలేదు. ఇది చాలా సంక్లిష్టమైన ప్రశ్న. శారీరక, భౌతిక పరమైన భేదాలు, తల్లిదండ్రుల ప్రభావం, విద్య, సంస్కృతి, సమాజం, ప్రచార, ప్రసార సాధనాలు, చరిత్ర వంటి ఎన్నో అంశాలతో ప్రభావితమయ్యే మరెన్నో సమాధానాలకు సంబంధించిన ప్రశ్న ఇది. (ఈ అంశాలన్నింటినీ నేను నా మరో రచన మెన్, వుమెన్, అండ్ రిలేషన్‌షిప్స్: మేకింగ్ పీస్ విత్ ది ఆపోజిట్ సెక్స్ అనే పుస్తకంలో మరింత లోతుగా చర్చించాను.)

ఈ పుస్తకంలో చెప్పిన మార్గదర్శక సూత్రాల్ని ఆచరించడం ద్వారా సత్వర ప్రయోజనాలు సిద్ధించినప్పటికీ, తీవ్రమైన కుటుంబ సమస్యలతో లేదా సంబంధాలతో బాధపడుతూ తత్సంబంధిత చికిత్స, కౌన్సెలింగ్‌లను పొందుతున్న వ్యక్తులకు ఈ పుస్తకం పూర్తిస్థాయి ప్రత్యామ్నాయం కాదు. అలాంటి వారు తమ చికిత్స, కౌన్సెలింగ్‌ను కొనసాగించాలి. ఒక్కోసారి కొన్ని సంక్లిష్ట సమయాల్లో ఆరోగ్యవంతమైన వ్యక్తులకు కూడా మానసికపరమైన కొన్ని సలహాలు, చికిత్సలు అవసరమవుతూ ఉంటాయి. వైవాహిక సమస్యలకు సంబంధించిన సలహాదారుల్ని కలవడం, తత్సంబంధిత చికిత్సలను తీసుకోవడం ద్వారా ఒక క్రమపద్ధతిలో శాస్త్రీయంగా చోటుచేసుకునే మార్పును నేను బలంగా నమ్ముతాను.

అయినప్పటికీ, కొన్నేళ్లపాటు ఎన్ని చికిత్సలు పొందినా లభించని ప్రయోజనం ఈ పుస్తకం వల్ల తమకు ఒనగూరిందని ఎంతో మంది నాతో చెబుతుంటారు. సంబంధాలకు సంబంధించిన ఈ కొత్త అవగాహన తమకు ఎంతగానో ఉపకరించిందని వాళ్లు అంటుంటారు. అయితే సంవత్సరాల పర్యంతం వాళ్లు పొందిన చికిత్సల ఫలితంగానే తమ జీవితంలోనూ, అనుబంధాల్ని పరిరక్షించుకోవడంలోనూ ఈ పుస్తకంలో సూచించిన మార్గదర్శకాల్ని విజయవంతంగా ఆచరించే మానసిక సంసిద్ధత వారికి లభించిందని నేను నమ్ముతాను.

ఒకవేళ మన గతం దురదృష్టపూరితమైనదైతే, కొన్నేళ్లపాటు చికిత్సలు తీసుకోవడం లేదా సలహాల్ని పొందడం వంటివి ఎన్ని చేసినప్పటికీ, ఆరోగ్యవంతమైన అనుబంధాల దిశగా మనకు నిరంతరాయంగా సానుకూల దృక్పథానికి సంబంధించిన శిక్షణ అవసరమవుతుంది. ఆ సానుకూల దృక్పథానికి అనువైన మార్గదర్శనాన్ని ఈ పుస్తకం మీకు అందిస్తుంది. అదే సమయంలో ఒకవేళ మన గతంలో తొలుత ఎంతో ప్రేమను, దినదిన ప్రవర్ధమానాన్ని చవిచూసినప్పటికీ, క్రమేణా మన జీవితంలో విచారగ్రస్తమైన మార్పులు చోటు చేసుకున్నట్లయితే, స్త్రీ-పురుష సంబంధాల్ని సవ్యమైన కోణంలో చూసేందుకు ఒక కొత్త దృక్పథం ఎప్పటికీ అవసరమే. అనుబంధాల్ని కాపాడుకోవడానికి, ఎదుటి వారితో సవ్యంగా సంభాషించడానికి సంబంధించి ఆరోగ్యకరమైన సరికొత్త మార్గాల్ని, పద్ధతుల్ని ఎప్పటికప్పుడు నేర్చుకోవడం అత్యంత ఆవశ్యకం.

ఈ పుస్తకంలో సూచించిన మార్గదర్శకాల్ని ఆచరించడం ద్వారా ప్రతి ఒక్కరూ ప్రయోజనాన్ని పొందవచ్చునని నేను నమ్ముతాను. నాకు లభించే అభినందనల్లోనూ, ఉత్తరాల్లోనూ 'ఈ విషయాన్ని నాకు ఇంతకు ముందే ఎవరైనా చెప్పి ఉంటే బాగుండేది'

అన్న ఒకే ఒక్క వాక్యం మాత్రమే నిష్ఠూరాల్ని ధ్వనిస్తుంది. తక్కినవన్నీ సానుకూలమైన ప్రతిస్పందనలే.

మీ జీవితంలో ప్రేమను మరింతగా ప్రోది చేసుకోవడానికి సమయం మించిపోలేదు. మీరు చేయవలసిందల్లా ఒక కొత్త మార్గాన్ని, పద్ధతిని అభ్యసించడం మాత్రమే. ఒకవేళ మీరు ఏదైనా చికిత్స పొందుతున్నప్పటికీ, పొందనప్పటికీ కూడా మీరు ఎదుటివారితో మరిన్ని అనుబంధాల్ని పెంచుకోవాలని కోరుకుంటున్నట్లయితే ఈ పుస్తకం మీకు తప్పకుండా ఉపయోగపడుతుంది. పురుషులు కుజగ్రహవాసులు, స్త్రీలు శుక్రగ్రహవాసులు అనే ఈ పుస్తకాన్ని మీతో కలిసి పంచుకోవడం ఎంతో ఆనందదాయకం. ప్రేమలోనూ, మేధస్సులోనూ సదా మీరు పరిణితి చెందాలని నేను కోరుకుంటున్నాను. విడాకుల సంఖ్య తగ్గుముఖం పట్టాలని, సంతోషకరమైన వివాహాల సంఖ్య పెరగాలని ఆశిస్తున్నాను. మన పిల్లలకు మంచి ప్రపంచాన్ని అందిద్దాం.

జాన్ గ్రే
15 నవంబర్, 1991
మిల్‌వాలీ, కాలిఫోర్నియా

అధ్యాయం 1

పురుషులు కుజగ్రహవాసులు, స్త్రీలు శుక్రగ్రహవాసులు

పురుషులు కుజగ్రహం (అంగారక గ్రహం) నుంచి, స్త్రీలు శుక్రగ్రహం నుంచి వచ్చినట్టు ఒక్కసారి ఊహించుకోండి. చాలాకాలం క్రితం ఒకానొక రోజు కుజగ్రహ వాసులు తమ టెలిస్కోపుల నుంచి విశ్వాంతరాళంలోకి చూసి శుక్రగ్రహవాసుల ఉనికిని కనిపెట్టారు. శుక్రగ్రహవాసుల్ని చూసీ చూడగానే, వాళ్ళలో అంతవరకు తెలియని కొత్త అనుభూతులేవో చిగురించాయి. వాళ్ళు శుక్రగ్రహవాసులతో ప్రేమలో పడిపోయి, వెంటనే గ్రహాంతర యానాన్ని కనిపెట్టి శుక్రగ్రహానికి ఎగిరెళ్ళి పోయారు.

శుక్రగ్రహవాసులు, కుజగ్రహవాసుల్ని మనసారా ఆహ్వానించారు. ఇలాంటి రోజొకటి తప్పకుండా వస్తుందని శుక్రగ్రహవాసులకు తెలుసు మరి. ఇదివరకెన్నడూ ఎరుగని కొత్తప్రేమ కోసం వాళ్ళు హృదయద్వారాలు తెరుచుకున్నాయి.

కుజగ్రహవాసులు, శుక్రగ్రహవాసుల మధ్య ప్రేమ అత్యద్భుతమైన ఇంద్రజాలమే. కలిసి జీవించడం, కలిసి పనిచేయడం, కలిసి పంచుకోవడంలో వాళ్ళు ఆనందాన్ని అనుభవించారు. రెండు భిన్న ప్రపంచాల నుంచి వచ్చినప్పటికీ, వాళ్ళు తమ మధ్య ఉన్న తారతమ్యాల్ని మరిచిపోయేంతగా ఆనందోత్సాహంలో మునిగిపోయారు. ఒకరి గురించి మరొకరు తెలుసుకోవడంలో, ఒకరి అవసరాల్ని మరొకరు గుర్తించడంలో, పరస్పర ప్రాథమ్యాల్ని, ప్రవర్తనల్ని తెలుసుకోవడంలో కొన్ని నెలలపాటు వాళ్ళు పూర్తిగా నిమగ్నమయ్యారు. వాళ్ళు పరస్పరం ప్రేమతోను, సమన్వయంతోను ఎన్నో ఏళ్ళు గడిపేశారు.

ఆ తరువాత వాళ్ళు భూమ్మీద దిగాలని నిశ్చయించుకున్నారు. భూమ్మీదకి దిగిన తొలినాళ్ళలో వారికి ప్రతిదీ అద్భుతంగాను, అందంగాను తోచింది. ప్రతిక్షణం గొప్పగా గడిచింది. కానీ క్రమేణా కుజగ్రహవాసులు, శుక్రగ్రహవాసులు భూ వాతావరణ పరిస్థితుల ప్రభావానికి లోనవడం మొదలు పెట్టారు. ఒకనాటి వేకువజామున ప్రతిఒక్కరూ ఒకానొక చిత్రమైన మతిమరపు వ్యాధితో కళ్ళు తెరిచారు. కోరి తెచ్చుకున్న జబ్బు ఇది!

తాము వేర్వేరు గ్రహాల నుంచి వచ్చామన్న విషయాన్ని కుజగ్రహవాసులు, శుక్రగ్రహవాసులు పూర్తిగా మరిచిపోయారు. తాము పరస్పరం భిన్నమైన వ్యక్తులమన్న విషయం కూడా వారి మనసులో మరుగున పడింది. తమ మధ్య ఉన్న వ్యత్యాసాల గురించి అంతవరకు తాము నేర్చుకున్న జ్ఞానాన్నంతా ఒక్క వేకువలోనే వాళ్ళు సాంతం మరిచిపోయారు. వారి జ్ఞాపకాలన్నీ తుడిచిపెట్టుకు పోయాయి. ఆరోజు నుంచీ స్త్రీ పురుషులు పరస్పర వైరుధ్యంతోనే గడుపుతున్నారు.

వ్యత్యాసాల్ని గుర్తుంచుకోవడం

భిన్నంగా ఉండడానికే ఇద్దరం నిర్దేశితులమయ్యామన్న అవగాహన లోపించిన తరువాత స్త్రీ పురుషులు పరస్పర అసమానతల్లో చిక్కుకున్నారు. ప్రధానమైన ఈ సత్యాన్ని మరిచిపోవడం వల్ల స్త్రీ పురుషుని పట్ల, పురుషుడు, స్త్రీ పట్ల పరస్పరం ఆగ్రహంతోను, అసహనంతోను ప్రతిస్పందించడం పరిపాటైంది. ఎదుటివ్యక్తి ముమ్మూర్తులా మనలాగే ఉండాలని మనం ఆశిస్తున్నాం. 'నేను దేన్ని కోరతానో, నువ్వు కూడా దాన్నే కోరాలి', 'నేను ఎలా అనుభూతిస్తానో నువ్వు కూడా అలాగే అనుభూతించాలి' అని మనం ఎదుటివారి నుంచి ఆశిస్తున్నాం.

మనం ఎవరినైనా ప్రేమించినప్పుడు ఎలా ప్రతిస్పందిస్తామో, ఎలా ప్రవర్తిస్తామో, మన జీవితభాగస్వాములు కూడా మనపట్ల సరిగ్గా అలాగే ప్రవర్తించాలన్న, ప్రతిస్పందించాలన్న తప్పుడు భావన మనలో నాటుకుపోయింది. వాళ్ళు కూడా మనలాగే ప్రవర్తించినప్పుడే వాళ్ళు మనల్ని ప్రేమించినట్టు నమ్మే స్థితిలోకి మనం జారిపోయాం. ఈ తప్పుడు దృక్పథం మనల్ని మళ్ళీ మళ్ళీ నిరాశ వైపే తరుముతోంది. అంతేకాదు, మన జీవన సహచరులతో తలెత్తిన వైరుధ్యాల్ని పరిష్కరించుకునేందుకు తగినంత వ్యవధిని కూడా ఇవ్వకుండా అది మనల్ని నిరోధిస్తోంది.

**మనం ఎవరినైనా ప్రేమించినప్పుడు ఎలా ప్రతిస్పందిస్తామో,
ఎలా ప్రవర్తిస్తామో – మన జీవితభాగస్వాములు కూడా
మనపట్ల సరిగ్గా అలాగే ప్రవర్తించాలన్న, ప్రతిస్పందించాలన్న
తప్పుడు భావన మనలో నాటుకుపోయింది.**

స్త్రీలు కూడా తమలాగే ఆలోచించాలని, తమలాగే సంభాషించాలని, తమలాగే ప్రతిస్పందించాలని పురుషులు పొరబాటుగా ఆశిస్తున్నారు. అలాగే స్త్రీలు కూడా పురుషులు తమలాగే అనుభూతించాలని, తమలాగే స్పందించాలని, పొరబాటుగా కోరుకుంటున్నారు. స్త్రీ పురుషులు పరస్పరం భిన్నంగా ఉండడానికే నిర్దేశితమైన వ్యక్తులన్న విషయాన్ని మనం మరిచిపోయాం. ఫలితంగా మన సంబంధాలన్నీ వైరుధ్యంతోను, ఘర్షణతోను నిండిపోయాయి.

స్త్రీ పురుషుల మధ్యనున్న వ్యత్యాసాల్ని స్పష్టంగా గుర్తించి, గౌరవించడం ద్వారా మహిళలు పురుషులతోను, పురుషులు మహిళలతోను వ్యవహరించడంలో తలెత్తే

సంఘర్షణల్ని గణనీయంగా తగ్గించుకోవచ్చు. ఎప్పుడైతే మీరు పురుషులు కుజ గ్రహ వాసులని, స్త్రీలు శుక్ర గ్రహవాసులని గుర్తుంచుకుని, ప్రవర్తిస్తారో అప్పుడు ప్రతీదీ స్పష్టంగానే ఉంటుంది.

వ్యత్యాసాల్ని కూలంకషంగా పరిశీలించడం

స్త్రీ, పురుషుల మధ్య వ్యత్యాసాల గురించి నేను ఈ పుస్తకం ఆసాంతం చర్చించాను. దీనికి సంబంధించి పుస్తకంలోని ప్రతి అధ్యాయమూ మీకు ప్రధానమైన సరికొత్త విషయాల్ని పరిచయం చేస్తుంది. మనం తెలుసుకోబోయే ప్రధాన వ్యత్యాసాలు ఇలా ఉంటాయి.

స్త్రీ, పురుషుల మధ్య లైంగిక, నైతిక విలువలకు సంబంధించిన తేడాల గురించి రెండో అధ్యాయం మీకు వివరిస్తుంది. స్త్రీలుగా, పురుషులుగా మనం పరస్పరం చేసే రెండు ప్రధానమైన తప్పిదాల గురించి కూడా ఈ అధ్యాయం చర్చిస్తుంది.

అన్నింటికీ పరిష్కారాల్ని చెప్పేయడం, మానసిక అనుభూతుల్ని, ఉద్వేగాల్ని పట్టించుకోక పోవడమన్నది పురుషులు సాధారణంగా చేసే తప్పిదం. అలాగే అనవసరంగా సలహాల నివ్వడం, దిశానిర్దేశనం చేయడమన్నది మహిళలు సాధారణంగా చేసే తప్పిదం. స్త్రీ, పురుషులు తమకు తెలియకుండానే ఈ తప్పిదాలకు పాల్పడేందుకు కారణాల్ని కుజగ్రహ వాసులుగా, శుక్రగ్రహవాసులుగా మన పూర్వ చరిత్రల్ని అర్థం చేసుకోవడం ద్వారా మనం తెలుసుకోవచ్చు.

స్త్రీ, పురుషుల మధ్యనున్న మౌలిక వ్యత్యాసాల్ని గుర్తుంచుకోవడం ద్వారా మనం మన తప్పిదాల్ని సరిదిద్దుకోవచ్చు. అంతేకాక పరస్పర అవసరాల పట్ల మరింత సమర్థవంతంగా సత్వరం స్పందించవచ్చు.

మహిళలు, పురుషులు ఒత్తిడికి లోనైనప్పుడు దాన్ని ఎంత భిన్నమైన మార్గాల్లో తట్టుకుంటారో మనకు మూడవ అధ్యాయం విశదీకరిస్తుంది. సమస్య, ఒత్తిడి తలెత్తినప్పుడు కుజగ్రహవాసులు దాన్నుంచి దూరంగా పారిపోతారు, తమని బాధిస్తున్న విషయం గురించి మౌనంగా ఆలోచిస్తుంటారు. అదే సమయంలో ఒత్తిడి తలెత్తినప్పుడు మహిళలు తమను బాధించే విషయం గురించి మనసు విప్పి మాట్లాడాలని కోరుకుంటారు. అలా మాట్లాడడాన్ని ఒక అవసరంగా స్త్రీలు భావిస్తారు. ఇలాంటి సంక్లిష్ట పరిస్థితులు ఎదురైనప్పుడు మీకు కావలసిన దానిని పొందడానికి ఉపకరించే కొత్త మార్గాల్ని మీరు ఈ అధ్యాయంలో నేర్చుకుంటారు.

ఇక నాలుగవ అధ్యాయం స్త్రీ, పురుషుల పరస్పర చైతన్యం, ప్రేరణలను గురించి చర్చిస్తుంది. తమ అవసరం ఎదుటివారికి ఉందని భావించినప్పుడు మగవారు తదను గుణమైన ప్రేరణను పొందుతారు. అదే సమయంలో తమకు ఎదుటివారు విలువనిస్తున్నారని భావించినప్పుడు తదనుగుణంగా ప్రతిస్పందించేందుకు స్త్రీలు ప్రయత్నిస్తారు. సంబంధాల్ని మెరుగు పరచుకోవడం, సవాళ్లను ఎదుర్కోవడం వంటి విషయాలకు సంబంధించిన

మూడు అంశాల్ని మనం ఈ అధ్యాయంలో చర్చిస్తాం. ప్రేమను ఇవ్వడం పట్ల తమలోని విముఖతను పురుషులు జయించాల్సి ఉంది. అలాగే ప్రేమను స్వీకరించడం పట్ల తమలోని వ్యతిరేకతను మహిళలు జయించాల్సిన అవసరం ఉంది.

పరస్పరం భిన్నమైన భాషల్ని మాట్లాడడం వల్ల స్త్రీ పురుషులు ఒకరినొకరు ఏ విధంగా అపార్థం చేసుకుంటారన్న విషయాన్ని ఐదవ అధ్యాయం మీకు తెలియజెబుతుంది. ఈ విధంగా అపార్థానికి గురయ్యే కొన్ని సాధారణ వ్యక్తీకరణల్ని వాటి నిజమైన అర్థాల్లోకి అనువదించేందుకు ఇక్కడ మేము పొందుపరిచిన 'కుజగ్రహవాసి/శుక్రగ్రహవాసి తాలూకు పదజాల నిఘంటువు' మీకు ఉపకరించగలదు. స్త్రీ, పురుషులు పరస్పరం మాట్లాడు కోవడానికి, మౌనం వహించడానికి దారితీసే కారణాలు ఎంత భిన్నంగా ఉంటాయో కూడా మీరు ఈ అధ్యాయంలో తెలుసుకోవచ్చు.

పురుషుడు మాట్లాడడాన్ని మానేస్తే ఏంచేయాలో స్త్రీలు ఇక్కడ నేర్చుకోవచ్చు. అలాగే అసహనానికి గురికాకుండా ఎదుటివారి మాటల్ని వినడమెలాగో పురుషులు అభ్యసించవచ్చు.

మానసిక సాన్నిహిత్యానికి సంబంధించి స్త్రీ, పురుషుల అవసరాలు ఎంత విభిన్నంగా ఉంటాయో మీరు ఆరవ అధ్యాయంలో తెలుసుకుంటారు. పురుషులు స్త్రీలకు మానసికంగా దగ్గరవుతూనే, దూరమవడానికి అనివార్యంగా ప్రయత్నిస్తుంటారు. ఈ విధంగా పారిపోయే ప్రక్రియ నుంచి పురుషుణ్ణి తప్పించి, గోడకు కొట్టిన బంతిలాగా తిరిగి అతనిని వెనక్కి రప్పించుకోవడమెలాగో స్త్రీలు ఈ అధ్యాయంలో నేర్చుకుంటారు. పురుషునితో మనసు విప్పి మాట్లాడడానికి తగిన తరుణమేదో కూడా మహిళలు ఇక్కడ తెలుసుకుంటారు.

పడిలేచే కడలి తరంగంలా స్త్రీలలో ప్రేమధృక్పథం లయబద్ధంగా ఎలా కదులు తుంటుందో మీకు ఏడవ అధ్యాయం వివరిస్తుంది. మానసికోద్వేగాల్లో, అనుభూతుల్లో హఠాత్తుగా చోటుచేసుకునే ఈ నిమ్నోన్నతాల గురించి పురుషులు ఈ అధ్యాయంలో తెలుసుకోవచ్చు. తమ అవసరం బలంగా ఉండే సందర్భాలేమిటో తెలుసుకుంటూనే, తమను తాము కోల్పోకుండా ఆయా సంక్లిష్ట సమయాల్లో ఎదుటివారికి సహకరించే నేర్పును కూడా ఈ అధ్యాయంలో పురుషులు అందిపుచ్చుకోవచ్చు.

ఎదుటి వ్యక్తికి అవసరమైన ప్రేమను కాక, తమకు అవసరమైన ప్రేమని మాత్రమే ప్రదర్శించేందుకు స్త్రీ, పురుషుల్ని ప్రేరేపించే కారణాల్ని మీరు ఎనిమిదవ అధ్యాయంలో తెలుసుకోవచ్చు. విశ్వాసం, అంగీకారం, అభినందనలతో కూడిన ప్రేమను పురుషులు ప్రాథమికంగా ఆశిస్తారు. శ్రద్ధాసక్తులు, సదవగాహన, గౌరవంతో కూడిన ప్రేమను స్త్రీలు ప్రాథమికంగా కోరుకుంటారు. మీకు తెలియకుండానే మీ జీవితభాగస్వామిని నిరాశపరిచే ఆరు సాధారణ తప్పిదాల గురించి కూడా మీరు ఈ అధ్యాయంలో తెలుసుకుంటారు.

బాధాకరమైన వాగ్వివాదాలను నిరోధించడాన్ని గురించి తొమ్మిదవ అధ్యాయం మీకు తెలియజెబుతుంది. ఎప్పుడూ తమ వాదనే సరైనదంటూ మహిళల భావనల్ని చులకన చేయడం గురించి పురుషులు ఈ అధ్యాయంలో తెలుసుకుంటారు. తాము విభేదిస్తున్నట్లు తెలియజేయడానికి బదులు తిరస్కార ధోరణిలో తమకు తెలియకుండానే

పురుషులకు తప్పుడు సంకేతాలను ఎలా పంపుతున్నారో ఈ అధ్యాయం స్త్రీలకు విశదపరుస్తుంది. ఈ తప్పుడు సంకేతాలవల్ల పురుషులు ఆత్మరక్షణలో పడిపోతారు. ఒక వాగ్వివాదం తాలూకు సంపూర్ణ రూపం ఎలా ఉంటుందో తెలియజేస్తూ స్త్రీ, పురుషులు పరస్పరం సదవగాహనతో వ్యవహరించడానికి ఉపకరించే వాస్తవిక ధోరణితో కూడిన సలహాలను ఈ అధ్యాయం మీకు అందిస్తుంది.

జీవితానికి సంబంధించిన అన్ని విషయాల్లో స్త్రీ, పురుషులు ఒకరికన్నా మరొకరు ఎక్కువ పాయింట్లను ఎలా సొంతం చేసుకోగలరో పదవ అధ్యాయం మనకు విశదీకరిస్తుంది. శుక్రగ్రహవాసుల నుంచి లభించే ప్రేమకు సంబంధించిన అతి చిన్న కానుకను కూడా దాని పరిమాణంతో నిమిత్తం లేకుండా ఎంతగా సొంతం చేసుకోవచ్చో పురుషులు ఈ అధ్యాయంలో తెలుసుకుంటారు. పెద్ద పెద్ద కానుకల మీదే దృష్టిని కేంద్రీకరించకుండా, ప్రేమకు సంబంధించిన అతి చిన్న వ్యక్తీకరణలు కూడా ఎంతో ప్రధానమైనవని వాళ్లు అర్థం చేసుకుంటారు; ఈ దిశగా స్త్రీలతో పోటీపడడానికి పురుషుల కోసం ఇక్కడ 101 మార్గాల్ని సూచించాం. అలాగే పురుషులకన్నా ఎక్కువ పాయింట్లను సొంతం చేసుకోవడానికి ఈ అధ్యాయం స్త్రీలకు కూడా తోడ్పడుతుంది. పురుషులు ఏం వాంఛిస్తున్నారో దాన్ని ఇవ్వడం కోసం తమ శక్తియుక్తులన్నింటినీ కేంద్రీకరించేందుకు తగిన మార్గాల్ని ఈ అధ్యాయం మహిళలకు సూచిస్తుంది.

సంక్షోభ సమయాల్లో మీరిద్దరూ పరస్పరం ఎలా సంభాషించుకోవాలో, ఎలా వ్యవహరించాలో పదకొండవ అధ్యాయం మీకు నేర్పుతుంది. స్త్రీ, పురుషులు ఒకరికి తెలియకుండా మరొకరు తమ భావనల్ని, అనుభూతుల్ని ఎలా దాచుకుంటారో, మానసికోద్వేగాల్ని పరస్పరం పంచుకోవలసిన ప్రాధాన్యం ఏమిటో ఈ అధ్యాయం విశదీకరిస్తుంది. మీ జీవితభాగస్వామిని నొప్పించకుండా ప్రతికూల భావనల్ని సైతం వ్యక్తీకరించడానికి ఉపకరించే 'ది లవ్‌లెటర్ టెక్నిక్' (ప్రేమలేఖను రాయడానికి సంబంధించిన కిటుకు)ను ఇక్కడ ఇచ్చాం. దీని ద్వారా మీరు మీ జీవితభాగస్వామి నుంచి మరింత ప్రేమను, క్షమను సులభంగా పొందవచ్చు.

సహకారం కోసం పరితపించడంలో శుక్రగ్రహవాసులు ఎంతటి క్లేశాన్ని అనుభవిస్తారో మీకు పన్నెండవ అధ్యాయం తెలియజెబుతుంది. అలాగే కుజగ్రహవాసులు వారి కోరికను సదా ఎందుకు తిరస్కరిస్తుంటారో కూడా మీకు ఈ అధ్యాయం విశదీకరిస్తుంది. 'నీకు చేతనవుతుందా', 'నీవల్లవుతుందా' వంటి పదాలు పురుషులమీద ఎలాంటి ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయో, అలాంటి పదాలకు బదులు ఎలాంటి సానుకూల పదాలు ఉపయోగించాలో ఈ అధ్యాయంలో మీరు నేర్చుకుంటారు. పురుషుడు మీకు మరింత ప్రేమను పంచే విధంగా అతనిని ప్రోత్సహించే రహస్యాలు కూడా ఈ అధ్యాయంలో మీకు దొరుకుతాయి. క్లుప్తంగా, సూటిగా సరైన పదాలను ఉపయోగించడమెలాగో ఇక్కడ మీరు నేర్చుకుంటారు.

పదమూడవ అధ్యాయంలో మీరు ప్రేమకు సంబంధించిన నాలుగు ఋతువుల గురించి తెలుసుకుంటారు. ప్రేమలో మార్పులు ఎలా చోటు చేసుకుంటాయో, ఎదుగుదల

ఎలా సంభవిస్తుందో ఒకానొక వాస్తవిక దృక్కోణంలో తెలుసుకోవడం వల్ల ఏ సంబంధంలోనైనా తలెత్తే అనివార్య అడ్డంకుల్ని మీరు సులభంగా అధిగమించవచ్చు. మీ గత జీవితం లేదా మీ జీవితభాగస్వామి గత జీవితం మీ ప్రస్తుత సంబంధాన్ని ఏ విధంగా ప్రభావితం చేస్తోందో, మీ ప్రేమను సజీవంగా ఉంచడానికి అవసరమైన ఇతర ప్రధాన అంశాలేమిటో ఈ అధ్యాయంలో మీరు తెలుసుకుంటారు.

'పురుషులు కుజగ్రహవాసులు, స్త్రీలు శుక్రగ్రహవాసులు' అనే ఈ పుస్తకంలోని ప్రతి అధ్యాయం శాశ్వత ప్రాతిపదికన ప్రేమ సంబంధాన్ని ఏర్పరచుకోవడానికి అవసరమైన కొత్త రహస్యాల్ని మీకు బోధిస్తుంది. ఇందులో మీరు కనుగొనే ప్రతి కొత్త విషయం మీ సంబంధాల్ని మరింత దృఢతరం చేసుకునే సామర్థ్యాన్ని మీలో పెంచుతుంది.

మంచి ఆలోచనలు ఉన్నంత మాత్రాన సరిపోదు

ప్రేమలో పడడమన్నది అన్ని వేళలా ఒక ఇంద్రజాలం వంటిది. అది దివ్య లోకాలను తలపిస్తుంది. ప్రేమ ఎన్నటికీ శాశ్వతమేనన్న భావనలో పడేస్తుంది. మన తల్లిదండ్రులు ఎదుర్కొన్న సమస్యలకు మనం అతీతులమని, ప్రేమను చంపివేసే అన్ని అవధోరణుల నుంచి మనం విముక్తులమని మనం నమ్ముతుంటాం. ఇదంతా జీవితంలో చివరి వరకూ సంతోషంగా గడపడానికే ఉద్దేశితమైనదని మనం భావిస్తాం.

కానీ ప్రేమలోని ఇంద్రజాలం క్రమేణా తగ్గుముఖం పట్టి, దైనందిన జీవితం ముందు వరుసలోకి వచ్చి కూర్చున్నప్పుడు స్త్రీలు కూడా తమలాగే ఆలోచించాలని, తమలాగే ప్రతిస్పందించాలని పురుషులు కోరుకుంటారు. అలాగే పురుషులు తమలాగే అనుభూతించాలని, ప్రవర్తించాలని స్త్రీలు అభిలషిస్తారు. స్త్రీ, పురుషులుగా మన మధ్య ఉన్న వ్యత్యాసాల గురించిన స్పష్టమైన అవగాహన లేకుండా మనం ఒకరినొకరం అర్థం చేసుకోలేం, గౌరవించలేం. దీనివల్ల మనం అస్తమానం ఆదేశాలు జారీచేయడం, వ్యతిరేకించడం, తప్పుబట్టడం, అసహనాన్ని పెంచుకోవడం వంటివి చేస్తాం.

ప్రేమకు సంబంధించిన అత్యంత గొప్ప ఉద్దేశాలన్నీ క్రమేణా హతమారిపోవడం మొదలవుతుంది. ఏదో విధంగా సమస్యలు తలెత్తుతూనే ఉంటాయి. వ్యతిరేకతలు బలపడి ఇద్దరి మధ్య మాటలు కరవై పోతాయి. పరస్పర అవిశ్వాసం వేళ్లూనుకుంటుంది. తత్ఫలితంగా తిరస్కారం, అణచివేత చోటుచేసుకుంటాయి. ప్రేమలోని ఇంద్రజాలం నశిస్తుంది.

మనల్ని మనం ఇలా ప్రశ్నించుకుంటాం :

ఇదంతా ఎలా జరిగింది?

ఇది ఎందువల్ల జరిగింది?

ఇది మనకే ఎందుకు జరిగింది?

ఈ ప్రశ్నలకు జవాబుల్ని మనం మేధోపరమైన, సంక్లిష్టమైన తాత్విక, మానసిక నమూనాల నుంచి వెతుక్కుంటాం. అయినప్పటికీ మన ప్రేమలో పాత పద్ధతులే మళ్లీ

తలెత్తుతాయి. ప్రేమ అంతరిస్తుంది. ప్రతి ఒక్కరికీ ఇదంతా అనుభవైకవేద్యమే. ప్రతిరోజూ కోట్లాది మంది వ్యక్తులు ప్రేమకు సంబంధించిన ఒకానొక ప్రత్యేక అనుభూతికోసం, అనుభవం కోసం అన్వేషిస్తూనే ఉంటారు. ప్రతి ఏటా కోట్లాది జంటలు ప్రేమలో ఒకటవుతుంటాయి, తరువాత తాము ఆశించిన ప్రేమ స్పందనలు తమ జీవితంలో అనుభవంలోకి రాక ఆ జంటలన్నీ విడిపోతుంటాయి. ప్రేమను పదిలపరుచుకున్నవారే పెళ్లిళ్ల వరకూ వెళతారు. అలా పెళ్ళిళ్లు చేసుకున్న వారిలో కేవలం 50 శాతం మంది మాత్రమే తమ వివాహాల్ని నిలుపుకుంటారు. ఆ 50 శాతంలోనూ మరో 50 శాతం మంది అసంతృప్తితో జీవిస్తుంటారు. ఇలాంటి వాళ్లు పరస్పర నిజాయితీ, బాధ్యత లోపించడం లేదా మళ్లీ కొత్తగా జీవితం ప్రారంభించడానికి భయపడడం వల్ల కలిసే జీవితాల్ని వెళ్లమారుస్తుంటారు.

నిజానికి అతికొద్దిమంది మాత్రమే ప్రేమలో దినదినాభివృద్ధి చెందుతారు. ఇది సాధ్యమే. స్త్రీ, పురుషులు తమ మధ్య ఉన్న స్వాభావిక వ్యత్యాసాలను అంగీకరించి, గౌరవించినప్పుడు ప్రేమ పుష్పించే అవకాశం మెండుగా ఉంటుంది.

స్త్రీ, పురుషులు తమ మధ్య ఉన్న స్వాభావిక వ్యత్యాసాలను అంగీకరించి, గౌరవించినప్పుడు ప్రేమ పుష్పించే అవకాశం మెండుగా ఉంటుంది.

స్త్రీ, పురుషుల్లో దాగిన వ్యత్యాసాల్ని అర్థం చేసుకోవడం ద్వారా మనం ప్రేమను మనస్ఫూర్తిగా మరింత సమర్థవంతంగా ఇవ్వగలం, స్వీకరించగలం. మన మధ్య ఉన్న వ్యత్యాసాల్ని అంగీకరించి, గౌరవించడం ద్వారా ఆశించిన ఫలితాన్ని పొందేందుకు అవసరమైన సృజనాత్మక పరిష్కారాన్ని మనం కనుగొనవచ్చు. అన్నింటికన్నా ముఖ్యంగా మనం ఎవరిపట్ల శ్రద్ధాసక్తుల్ని కలిగి ఉన్నామో వారిని గొప్పగా ప్రేమించడాన్ని, సహకరించడాన్ని మనం నేర్చుకుంటాం.

ప్రేమ ఒక ఇంద్రజాలం, మన మధ్య ఉన్న స్వాభావిక వ్యత్యాసాల్ని మనం గుర్తుంచుకున్నంత కాలం అది శాశ్వతం.

అధ్యాయం 2

శ్రీమాన్ పరిష్కర్త గృహాభివృద్ధి సమాఖ్య

పురుషులు తమ మాటల్ని వినిపించుకోరన్నది మహిళలు పురుషుల గురించి తరచూ చేసే ఫిర్యాదు. ఆమె అతనితో మాట్లాడుతున్నప్పుడు అతను ఆమె మాటల్ని పూర్తిగా నిర్లక్ష్యం చేస్తాడు. లేదా అరకొరగా విని ఆమె ఆవేదనకు కారణాన్ని కనిపెట్టేసి, వెనువెంటనే 'శ్రీమాన్ పరిష్కర్త' అనే కిరీటాన్ని ధరించేసి, బాధల నుంచి తక్షణం విముక్తిని ప్రసాదిస్తున్నట్టుగా ఒక పరిష్కారాన్ని ఆమె ముందుంచుతాడు. ఈ రకమైన ప్రేమ వ్యక్తీకరణను ఆమె అభినందించకపోతే అతను గందరగోళంలో పడతాడు. తన మాటల్ని వినిపించుకోవడం లేదంటూ ఎన్ని సార్లు మొత్తుకున్నప్పటికీ, ఆమె బాధను అతను అర్థం చేసుకోకపోగా, చేసిన తప్పునే మళ్లీ మళ్లీ చేస్తుంటాడు. ఆమె కోరుకున్నది సహానుభూతిని మాత్రమే, కానీ ఆ విషయాన్ని అర్థం చేసుకోకుండా ఆమె పరిష్కారాన్ని ఆశిస్తున్నదని అతను అపోహ పడతాడు.

స్త్రీలు నిత్యం తమను అసాంతం మార్చేయడానికి ప్రయత్నిస్తుంటారన్నది పురుషులు మహిళల గురించి తరచూ చేసే ఫిర్యాదు. ఒక మహిళ పురుషుణ్ణి ప్రేమిస్తే ఇక అతని బాధ్యత అంతా తనదేనన్నట్టు భావిస్తుంది. అతని పురోభివృద్ధికి సహాయపడాలని కోరుకుంటుంది, ఆ దిశగా అతని పనితీరును మరింతగా మెరుగు పరిచేందుకు ప్రయత్నిస్తుంది. ఆమె ఒక గృహాభివృద్ధి సమాఖ్యను ఏర్పరుస్తుంది. తన దృష్టినంతటినీ అతనిపై కేంద్రీకరిస్తుంది. తాను అందిస్తున్న సహాయాన్ని అతనెంతగా నిరోధిస్తున్నప్పటికీ ఆమె పట్టు వీడదు- అతనికి సహాయపడే అవకాశం కోసం లేదా అతనికి పనులు పురమాయించే అవకాశం కోసం ఆమె ఎదురు చూస్తుంటుంది. అతని బాగోగులను తాను చూసుకుంటున్నానని ఆమె భావిస్తుంది, కానీ అదే సమయంలో ఆమె తనను నియంత్రిస్తోందని అతను భావిస్తాడు. తన మాటల్ని ఆమె వినాలని అతను కోరుకుంటాడు, తాను చెప్పేదాన్ని ఆమె అంగీకరించాలని అతను అభిలషిస్తాడు.

స్త్రీ, పురుషులకు సంబంధించిన ఈ రెండు సమస్యల్ని పరిష్కరించాలంటే, మొదటగా పురుషులు అస్తమానం పరిష్కారాలు సూచించడానికి, స్త్రీలు నిత్యం పురుషుణ్ణి

మెరుగుపరిచే బాధ్యతను తలకెత్తుకోవడానికి దారితీస్తున్న కారణాల్ని అర్థం చేసుకోవాలి. అయితే మనమిక్కడ ఒక్కసారి వెనక్కి వెళదాం, కుజగ్రహవాసులు, శుక్రగ్రహవాసులు తమతమ గ్రహాలలో జీవించినప్పటి కాలానికి సంబంధించిన - అంటే వారిద్దరూ పరస్పరం ఇతర గ్రహాల గురించి తెలుసుకోవడం లేదా భూమ్మీదకి రావడానికి ముందు స్త్రీ, పురుషులకు సంబంధించిన గత జీవితాన్ని పరిశీలిస్తే మనకు కొన్ని ఆనుపానులు దొరకవచ్చు.

కుజగ్రహం మీద జీవితం

కుజగ్రహవాసులు శక్తిని, సామర్థ్యాన్ని, ప్రతిభను, విజయాన్ని గొప్ప విషయాలుగా పరిగణిస్తారు. వాళ్లు అన్నివేళలా తమని తాము నిరూపించుకోవడానికి, తమ శక్తి సామర్థ్యాల్ని, నైపుణ్యాల్ని పెంచుకోవడానికి కృషి చేస్తుంటారు. సత్ఫలితాలను విజయ వంతంగా రాబట్టే సామర్థ్యాన్నిబట్టే వాళ్ళు తమ స్వీయ విలువను గణిస్తారు. దేనినైనా సుసాధ్యం చేసుకోవడంలోనూ, విజయాన్ని సాధించడంలోనూ మాత్రమే వాళ్ళు పరిపూర్ణతను అనుభూతిస్తారు.

ఫలితాల్ని రాబట్టే సామర్థ్యం ద్వారానే
ఒక పురుషుని స్వీయవిలువ నిర్ధారణ అవుతుంది.

కుజగ్రహం మీద ప్రతిదీ ఈ విలువల్ని అనుసరించే ఉంటుంది. చిట్టచివరికి వాళ్ళు ధరించే బట్టలు కూడా వారి నైపుణ్యాన్ని, సామర్థ్యాన్ని ప్రతిబింబిస్తుంటాయి. పోలీసు అధికారులు, సైనికులు, వాణిజ్యవేత్తలు, శాస్త్రవేత్తలు, క్యాబ్ డ్రైవర్లు, సాంకేతిక నిపుణులు, వంటవాళ్లు కూడా తమ తమ వృత్తికి, హోదాకు తగిన యూనిఫాంను ధరిస్తారు లేదా తమ సామర్థ్యాన్ని, శక్తియుక్తుల్ని ప్రతిబింబించేలా కనీసం ఒక టోపీనైనా ధరిస్తారు.

వాళ్ళు సైకాలజీ టుడే, సెల్ఫ్, పీపుల్ వంటి పత్రికల్ని అస్సలు చదవరు. ఎక్కువగా వేట, చేపల్ని పట్టడం, కారు పందాలు వంటి క్రీడలపట్లే కుజగ్రహవాసులు ఎక్కువ ఆసక్తిని కలిగి ఉంటారు. వారికి వార్తలు, వాతావరణ సమాచారం, క్రీడలు వంటివి ఆసక్తికర విషయాలుగా ఉంటాయి. అయినప్పటికీ శృంగార పరమైన నవలలు, స్ఫూర్తిదాయకమైన పుస్తకాల్ని కూడా వారు చదువుతారు.

ఇతర వ్యక్తులు, వారి మానసికోద్వేగాలు, అనుభూతుల కన్నా కుజగ్రహవాసులకు 'వస్తువులు', 'భౌతికాంశాలే' అత్యంత విలువైనవి. ఇప్పటికీ, ఇవాళ్టికీ ఈ భూమ్మీద స్త్రీలు ప్రేమ, శృంగారం వంటి విషయాలపట్ల ఆసక్తిని చూపుతుండగా, పురుషులు మాత్రం పందెపు కార్లు, వేగవంతమైన కంప్యూటర్లు, ఇతర ఉపకరణాలు, మరింత శక్తిమంతమైన సరికొత్త సాంకేతికతల మీద మనసు పారేసుకుంటున్నారు. ఫలితాల్ని రాబట్టడానికి, తమ లక్ష్యాల్ని సాధించడానికి తద్వారా తమ శక్తిని చాటుకోవడానికి ఉపకరించే 'వస్తువుల' చుట్టూనే పురుషుల మనస్సు తిరుగుతుంటుంది.

లక్ష్యాల్ని సాధించడమన్నది కుజగ్రహవాసికి చాలా ప్రధానమైంది. లక్ష్యాల్ని సాధించి అతను తన సామర్థ్యాన్ని నిరూపించుకుంటాడు తద్వారా అతను మానసికంగా సంతృప్తిని పొందుతాడు. తన పట్ల తాను సంతృప్తిని చెందాలంటే అతను స్వయంగా నిర్దేశిత లక్ష్యాల్ని సాధించడం తప్పనిసరి. అతని కోసం ఇతరులెవరూ వాటిని సాధించిపెట్టరు. తమ కోసం తాము శ్రమించడాన్నే కుజగ్రహవాసులు గర్వకారణంగా భావిస్తారు. వారి దృష్టిలో స్వావలంబన అన్నది నైపుణ్యానికి, సమర్థతకు, శక్తికి ఒక చిహ్నం.

కుజగ్రహవాసుల ఈ మనోధర్మాన్ని అర్థం చేసుకుంటే, తాము సహాయ పడడాన్ని లేదా పనుల్ని పురమాయించడాన్ని పురుషులు ఎందుకు వ్యతిరేకిస్తారో స్త్రీలకి అర్థమవుతుంది. కోరకుండానే పురుషునికి సలహానిస్తే, ఏం చేయాలో అతనికి తెలియదని లేదా ఆ పనిని అతను తనంత తానుగా చేయలేడని చెప్పకనే చెప్పినట్టవుతుంది. ఈ విషయంలో పురుషులు చాలా ప్రతికూలంగా ప్రతిస్పందిస్తారు. ఎందుకంటే సామర్థ్యం అన్నది వారి దృష్టిలో అత్యంత ప్రధాన విషయం.

కోరకుండానే పురుషునికి సలహానిస్తే, ఏం చేయాలో
అతనికి తెలియదని లేదా ఆ పనిని అతను తనంత తానుగా
చేయలేడని చెప్పకనే చెప్పినట్టవుతుంది.

ఒక కుజగ్రహవాసికి తన సమస్యల్ని తానే పరిష్కరించుకోవడం పరిపాటి. నైపుణ్యంతో కూడిన సలహా అవసరమైతే తప్ప అతను తన సమస్యల గురించి ఇతరుల దగ్గర ప్రస్తావించడు. అందుకు అతను చెప్పే కారణం ఇలా ఉంటుంది : 'నా సమస్యను నేనే పరిష్కరించుకోగలిగినప్పుడు మరొకరి జోక్యమెందుకు?'. సమస్యకు పరిష్కారాన్ని వెతుక్కోవడంలో మరొకరి అవసరం తలెత్తేంత వరకు అతను తన సమస్యల్ని తానే పరిష్కరించుకునేందుకు తానే ప్రయత్నిస్తుంటాడు. ఏదైనా ఒక పనిని మీరు స్వయంగా చేయగలిగినప్పటికీ, ఇతరుల సహాయం కోరడమన్నది బలహీనతకు చిహ్నం.

అయినప్పటికీ ఒకవేళ పురుషుడికి నిజంగా సహాయం అవసరమై, అతను దాన్ని ఆశిస్తే, అలా ఆశించడాన్ని ఒక వివేక చిహ్నంగా భావించవచ్చు. ఇలాంటి సందర్భాల్లో అతను తాను గౌరవించే వ్యక్తి దగ్గర తన సమస్య గురించి చర్చిస్తాడు. కుజగ్రహంమీద ఏదైనా ఒక సమస్య గురించి మాట్లాడడమంటే సలహాను స్వాగతిస్తున్నట్లే. సలహానిచ్చే ఇలాంటి అవకాశం లభిస్తే ప్రతి కుజగ్రహవాసి గర్వపడతాడు. అతను వెంటనే అప్రయత్నంగా శ్రీమాన్ పరిష్కర్త అనే కిరీటాన్ని ధరిస్తాడు. సమస్య గురించి కాసేపు విని రత్నాల్లాంటి సలహాల్ని కుమ్మరించేస్తాడు.

స్త్రీలు తమ సమస్యల గురించి మాట్లాడినప్పుడు పురుషులు వెంటనే పరిష్కారాల్ని గుప్పించేస్తారు. అడగకుండానే సలహాల్ని వర్షించేసే కుజగ్రహవాసుల ఈ లక్షణమే అందుకు కారణం. ఒక మహిళ మానసికంగా తాను కుంగిపోతున్నట్టు అమాయకంగా చెప్పినపుడు లేదా సమస్యల గురించి ఒక్కపెట్టున విరుచుకు పడినప్పుడు, పురుషుడు ఆమె సత్వర పరిష్కారం కోసం అర్థిస్తున్నట్టు పొరబాటుగా అర్థం చేసుకుంటాడు. వెంటనే

అతను శ్రీమాన్ కిరీటాన్ని ధరించేసి సలహాలను ఇవ్వడం మొదలు పెడతాడు. జీవితభాగస్వామికి సహకరించడానికి, తన ప్రేమను వ్యక్తం చేయడానికి పురుషుడు అనుసరించే మార్గమిది.

స్త్రీ ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల్ని పరిష్కరించడం ద్వారా ఆమెకు సహాయపడాలని అతను కోరుకుంటాడు. తాను ఆమెకు ఉపకరించాలని అతను ఆశిస్తాడు. సమస్యల్ని తన సామర్థ్యం ద్వారా పరిష్కరించినప్పుడే ఆమె ప్రేమకు సరిసమానమైన అనురాగాన్ని తాను ప్రదర్శించినట్టు, ఆమె దృష్టిలో తన విలువ మరింత పెరిగినట్టు పురుషుడు భావిస్తాడు.

ఒకసారి తాను పరిష్కారం చూపించిన తర్వాత కూడా ఆమెకు సమస్య తీరకపోతే అది అతనికి ఇబ్బందికరంగా పరిణమిస్తుంది. మళ్లీ ఆ సమస్య గురించి వినాలని అతను కోరుకోడు. ఎందుకంటే తాను సూచించిన పరిష్కారం తిరస్కారానికి గురయినట్టు భావిస్తాడు. క్రమేణా తాను అసమర్థునిగా మారిపోతున్నానని అతను చింతిస్తాడు.

అయితే సమస్యను సహానుభూతితో, ఆసక్తితో వింటే చాలునని, అది ఆమెకు ఎంతో ఊరటనిస్తుందని అతనికి తెలియదు. శుక్రగ్రహవాసి సమస్యల గురించి మాట్లాడడాన్ని పరిష్కారాల సూచనకు ఆహ్వానంగా భావించరాదని అతను తెలుసుకోలేదు.

శుక్రగ్రహం మీద జీవితం

శుక్రగ్రహవాసుల విలువల వ్యవస్థ భిన్నమైంది. ప్రేమ పరస్పర సంబంధం, సంభాషణ, సౌందర్యం అనుబంధాలకు శుక్రగ్రహవాసులు ఎంతో విలువనిస్తారు. అన్నుదన్నుగా నిలవడం, సహకరించడం, పరస్పరం బాధ్యత వహించడంలో వాళ్లు ఎంత కాలమైనా గడిపేస్తుంటారు. తమ ఉద్వేగాలు, అనుభూతులు, సంబంధాల ప్రామాణికతల ఆధారంగా మాత్రమే శుక్రగ్రహవాసులు తమ స్వీయ విలువను నిర్వచించుకుంటారు. ఒకరితో ఒకరు సంబంధంలో ఉండడం, పంచుకోవడం ద్వారా పరిపూర్ణతను అనుభూతిస్తారు.

మానసికోద్వేగాలు, అనుభూతులు, సంబంధాల ప్రామాణికతల ఆధారంగా మాత్రమే ఒక మహిళ తన స్వీయ విలువను నిర్వచించుకుంటుంది.

శుక్రగ్రహం మీద ప్రతివిషయం ఈ విలువలతో ప్రభావితమవుతుంది. బహుళ అంతస్తుల భవంతులు కట్టడం లేదా జాతీయ రహదారుల్ని నిర్మించడం కంటే సామూహికంగా, ప్రేమాస్పద సహకారంతో, సమన్వయంతో కలిసి జీవించడానికే శుక్ర గ్రహవాసులు ఎక్కువ విలువనిస్తారు. పనులు, సాంకేతికతల కన్నా పరస్పర సంబంధాలే వారికి ఎంతో ప్రధానమైనవి. చాలా విషయాల్లో శుక్రగ్రహవాసులు కుజగ్రహవాసుల కన్నా భిన్నమైన వ్యక్తులు.

శుక్రగ్రహవాసులు కుజగ్రహవాసుల్లాగా (తమ సామర్థ్యాన్ని ప్రతిబింబించే) యూనిఫారాల్ని ధరించరు. తమ మనోభావనలకు అనుగుణంగా ప్రతిరోజూ భిన్నమైన దుస్తుల్ని ధరించడానికే వాళ్ళు ఇష్టపడతారు. తమ మనోభావనల్ని వ్యక్తీకరించే వ్యక్తిగత

విషయాలే వారికి చాలా ప్రధానమైనవి. తమ మానసికస్థితిని బట్టి వాళ్ళు ఒకే రోజులో పలుమార్లు దుస్తుల్ని మార్చుకోగలరు.

సంభాషణ అన్నది శుక్రగ్రహవాసుల ప్రధాన ప్రాథమ్యం. విజయాల్ని, లక్ష్యాల్ని సాధించడం కంటే తమ వ్యక్తిగత అనుభూతుల్ని ఇతరులతో పంచుకోవడమే వారికి ప్రధానం. పరస్పర సంబంధాల్ని ఏర్పరచుకోవడం, మనసు విప్పి మాట్లాడడమన్నది వారికి ఆత్మ సంతృప్తినిచ్చే వనరు.

దీన్ని అర్థం చేసుకోవడమన్నది ఒక మగవాడికి చాలా కష్టమైన విషయం. అతను ఒక పందాన్ని గెలిచినప్పుడు, ఒక లక్ష్యాన్ని సాధించినప్పుడు, ఒక సమస్యను పరిష్కరించినప్పుడు కలిగిన సంతృప్తిని మాత్రమే మహిళతో పంచుకుంటాడు. పరస్పర సంబంధం, పంచుకోవడమనే మహిళల మానసిక లక్షణానికి ఇది చాలా దగ్గరగా ఉంటుంది.

లక్ష్యాల్ని సాధించడం మహిళలకు కేంద్రంగా ఉండదు, వాళ్లకు సంబంధాలే ప్రధానమైనవి. సంక్షేమాన్ని, ప్రేమను, శ్రద్ధాసక్తుల్ని వ్యక్తం చేయడం పట్లే వాళ్ళు ఆసక్తిని కలిగి ఉంటారు. ఇద్దరు కుజగ్రహవాసులు ఏదైనా విందుకు లేదా హోటల్‌కి వెళ్ళినప్పుడు వాళ్ళిద్దరూ తాము పూర్తి చేయవలసిన ఒక ప్రాజెక్టు గురించి లేదా సాధించాల్సిన ఒక వ్యాపార లక్ష్యం గురించి మాట్లాడుకుంటారు. అంటే వాళ్ళిద్దరూ అలా లంచ్‌కు వెళ్ళడమన్నదే ఒక సమస్యను పరిష్కరించడానికన్న మాట. అంతేకాక ఒక రెస్టారెంటుకు వెళ్లడాన్ని మంచి రుచికరమైన భోజనాన్ని ఆస్వాదించే మార్గంగా కుజగ్రహవాసులు భావిస్తారు. రెస్టారెంటుకు వెళ్ళడమనే ప్రతిపాదనలో షాపింగ్ చేయాల్సిన అవసరం ఉండదు, వండి వార్చాల్సిన అవసరం లేదు, అంట్లు తోమాల్సిన బాధ లేదు. అయితే ఏదైనా హోటల్‌కి లంచ్‌కి వెళ్ళడం అన్నది శుక్రగ్రహవాసులకి సంబంధించినంత వరకు ఎదుటి వారికి సహకారాన్ని అందివ్వడానికి, స్నేహితుల నుంచి సహకారాన్ని పొందడానికి, సంబంధాన్ని బలోపేతం చేసుకోవడానికి ఒక మంచి అవకాశం. రెస్టారెంట్‌కు వెళ్లినప్పుడు ఇద్దరు మహిళల మధ్య జరిగే సంభాషణ వారి అంతరంగిక సాన్నిహిత్యాన్ని ప్రతిబింబిస్తుంటుంది. వైద్యునికి, రోగికి ఎలాంటి దాపరికాలు లేకుండా వైద్యుడు, రోగి సంభాషించుకున్నట్టే, ఇద్దరు మహిళల మధ్య జరిగే సంభాషణ ఎలాంటి దాపరికాలు లేకుండా పారదర్శకంగా ఉంటుంది.

శుక్రగ్రహం మీద ప్రతి ఒక్కరూ మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రాన్ని అధ్యయనం చేస్తారు. కౌన్సెలింగ్ (సమస్యల్ని పరిష్కరించే సలహాలివ్వడం) లో కనీసం ఒక మాస్టరు డిగ్రీని సంపాదిస్తారు. జీవితాన్ని సంపద్వంతం చేసే విషయాలన్నింటితోపాటు, వ్యక్తిగత అభివృద్ధి, ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధి, పురోగతి, బాధల నివారణ వంటి విషయాల్లో శుక్రగ్రహవాసులు తలమునకలవుతుంటారు. శుక్రగ్రహమంతటా ఉద్యానవనాలు, సేంద్రీయ వ్యవసాయ క్షేత్రాలు, షాపింగ్ కేంద్రాలు, రెస్టారెంట్లతో నిండి ఉంటుంది.

ఎదుటివారి మనసులోకి తొంగి చూడడమన్నది శుక్రగ్రహవాసులకు వెన్నతో పెట్టిన విద్య. శతాబ్దాల పర్యంతం ఇతరుల అవసరాన్ని తీర్చడంలోనే గడపడం ద్వారా వాళ్ళు

ఈ విద్యను సొంతం చేసుకున్నారు. ఇతరుల అవసరాలకు, మనోభావనలకు అనుగుణంగా ప్రవర్తించడాన్ని వాళ్ళు ఒక గర్వకారణంగా భావిస్తారు. అడగకుండానే సాటి శుక్రగ్రహవాసికి సహాయ, సహకారాల్ని అందించడాన్ని ప్రేమకు గొప్ప చిహ్నంగా భావిస్తారు.

తమను తాము నిరూపించుకోవడమన్నది శుక్రగ్రహవాసులకు ప్రధాన విషయం కాదు, అలాగే సహాయాన్ని అందించడమన్నది వారి దృష్టిలో నేరం కాదు, సహాయాన్ని కోరుకోవడమన్నది వారి దృష్టిలో బలహీనతకు చిహ్నం కాదు. ఎప్పుడైతే ఒక మహిళ సలహాను అందిస్తుందో, అప్పుడు పురుషుడు ఆమెను తప్పుబడతాడు. ఎందుకంటే తాను స్వయంగా ఆ పనిని చేసుకోలేని ఒక బలహీనునిగా ఆమె తనను అనుమానిస్తోందని, ఆమెకు తన పట్ల విశ్వాసం సన్నగిల్లిందని అతను భావిస్తాడు.

పురుషునికి సంబంధించిన ఈ సున్నితమైన అంశాన్ని గురించి స్త్రీకి తెలియదు. తనకెవరైనా సహాయాన్ని అందించినట్టయితే ఆమె దాన్ని ఎంతో సానుకూలంగా స్వీకరిస్తుంది, అందువల్ల పురుషునిలోని ఈ స్వాభావిక లక్షణం ఆమెకు అర్థం కాదు. సహాయాన్ని స్వీకరించడమన్నది ప్రేమను, ఆప్యాయతను పొందడంగా ఆమె భావిస్తుంది. అయితే పురుషునికి సహాయాన్ని అందించడమన్నది, అతను తనని తాను అసమర్థునిగా, బలహీనునిగా, ప్రేమను పొందడానికి అర్హత లేనివాడిగా ఊహించుకోవడానికి దారి తీస్తుంది.

సలహాలనివ్వడం, సహకరించడమన్నది శ్రద్ధాసక్తులకు చిహ్నంగా శుక్రగ్రహవాసులు పరిగణిస్తారు. ఏదైనా ఒక పని సజావుగా జరిగితే అది మరింత గొప్పగా జరుగుతుందని శుక్రగ్రహవాసులు గట్టిగా నమ్ముతారు. ప్రతిదానిని మెరుగు పరచాలన్న కోరికే వారి స్వభావంలోని కీలకాంశం. ఎవరినైనా ప్రేమిస్తే వారికి సంబంధించిన ప్రతిదీ ఎలా మెరుగుపడాలి, దాన్ని మెరుగుపరుచుకునేందుకు ఏం చేయాలి అన్న విషయాల్ని శుక్రగ్రహవాసులు యధేచ్ఛగా చెప్పేస్తుంటారు. సలహాలివ్వడం, నిర్మాణాత్మకంగా విమర్శించడమన్నది ప్రేమలోని సుగుణాలు.

కుజగ్రహవాసులు, శుక్రగ్రహవాసులకన్నా పూర్తిగా భిన్నమైన వారు. వాళ్ళు పరిష్కారాల చుట్టూనే తిరుగుతుంటారు. ఒకవేళ ఏదైనా సత్ఫలితాన్ని ఇచ్చినట్టయితే, దాన్ని రవ్వంత కూడా మార్చకుండా కొనసాగించడమే వారి ఉద్దేశం. సత్ఫలితాన్ని ఇచ్చినపుడు ఆ విషయాన్ని ఏ మార్పు చేర్పులు లేకుండా, దాని మానానికి దాన్ని వదిలి వేయడమే వారి అభిమతం. 'పూర్తిగా విరిగిపోయేంత వరకు దేన్నీ అతికించవద్దు' అన్నది కుజగ్రహవాసుల ఉమ్మడి వ్యక్తీకరణ.

ఎప్పుడైనా పురుషుణ్ణి మెరుగు పరిచేందుకు ఒక మహిళ యత్నిస్తే, ముక్కలైపోయిన తనను ఆమె తిరిగి అతికిస్తున్నట్టుగా అతను భావిస్తాడు. తాను ఛిద్రమై పోయానన్న తప్పుడు సందేశాన్ని అతను స్వీకరిస్తాడు. అతనికి సహాయపడడానికి ప్రేమతోను, శ్రద్ధాసక్తులతోను తాను చేసే ప్రయత్నాలన్నీ అతనిని అవమానానికి గురి చేస్తున్నాయని ఆమె అర్థం చేసుకోలేదు. పురోగతి దిశగా తాను అతనికి సహకరిస్తున్నానని ఆమె పొరబడుతుంది.

సలహాలివ్వడాన్ని మానేయండి

పురుషులకు సంబంధించిన ఈ మానసిక ధర్మాన్ని తెలుసుకోక పోవడంవల్ల తనకు తెలియకుండానే అతనిని ఒక మహిళ సులభంగా గాయపరుస్తుంది. ఎలాంటి దురుద్దేశం లేకపోయినప్పటికీ తాను ప్రాణాధికంగా ప్రేమించిన పురుషుణ్ణి ఆమె అపరాధ భావనలోకి నెట్టేస్తుంది.

ఉదాహరణకు టామ్, మేరీలు ఒక విందు కార్యక్రమానికి హాజరవడం కోసం బయలుదేరారు. కారును టామ్ డ్రైవ్ చేస్తున్నాడు. ఇరవై నిమిషాల తర్వాత టామ్ తిరిగిన వీధుల్లోనే మళ్లీ మళ్లీ తిరగడం మొదలుపెట్టాడు. దీంతో అతను దారి తప్పాడని మేరీకి అర్థమైంది. సరైన చిరునామా కోసం ఎవరికైనా ఫోన్ చేయమంటూ ఆమె అతనికి సలహా ఇచ్చింది. దాంతో టామ్ అప్పటినుంచి ఆమెతో మాట్లాడకుండా మౌనం వహించాడు. ఇద్దరూ ఎట్టకేలకు విందు జరిగే చోటుకి చేరుకున్నారు. కానీ ఇద్దరి మధ్య తలెత్తిన ప్రతికూల మానసిక ఉద్వేగం ఆ సాయంత్రం అంతా కొనసాగింది. టామ్ ఎందుకు ప్రతికూలంగా, పరధ్యానంగా మారిపోయాడో మేరీకి అర్థం కాలేదు.

'నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను. నీ పట్ల శ్రద్ధను కలిగి ఉన్నాను. నీకు సహాయపడేందుకే సలహానిచ్చాను' అంటూ ఆమె తనని తాను సమర్థించుకుంది.

కానీ అతను చిన్నబోయాడు. ఆమె సలహా నుంచి అతను పొందిన సందేశం ఎలా ఉందంటే, 'నువ్వు ఎప్పటికీ సరైన చిరునామాకి చేరుకోలేవని నేను నమ్ముతున్నాను. నువ్వు పనికిమాలినవాడివి!'.

ఎవరి సహాయం లేకుండానే టామ్ తన లక్ష్యాన్ని సాధించడమన్నది ఎంత ప్రధానమైన విషయమో మేరీ తెలుసుకోలేకపోయింది. కుజగ్రహం మీద జీవితం ఎలా ఉంటుందో ఆమెకు తెలియదు. అక్కడ సలహాలివ్వడమన్నది అత్యంత అవమానకరం. కుజగ్రహవాసులు అడిగితే తప్ప ఎన్నడూ సలహాలివ్వరన్న విషయం మనకు ముందుముందు తెలుస్తుంది. ఒక కుజగ్రహవాసిని గౌరవించాలంటే, తనంత తానుగా సహాయం కోరేంత వరకు, అతను ఎల్లవేళలా తన సమస్యను తానే పరిష్కరించుకోగలడని భావించడమే ఏకైక మార్గం.

టామ్ దారితప్పి, తిరిగిన చోటే తిరుగుతున్నప్పుడు అతనిపట్ల ప్రేమను, సహకారాన్ని వ్యక్తం చేయడానికి అదే తగిన సమయమని మేరీకి తెలియదు. ఆ సమయంలో అతను పూర్తిగా గందరగోళంలో ఉన్నాడు. మరింత ప్రేమను పొందాల్సిన అవసరంలో ఉన్నాడు. సలహానివ్వకుండా అతన్ని గౌరవించడమే సరైనదని ఆమెకు తెలియదు. ఒకవేళ ఆమె అలా ప్రవర్తించి ఉంటే, అతను ఆమెకోసం పుష్పగుచ్ఛాన్ని తీసుకు వచ్చేవాడు లేదా ఒక ప్రేమలేఖను రాసేవాడు.

కుజగ్రహవాసులు, శుక్రగ్రహవాసుల నైజాల గురించి తెలుసుకున్న తర్వాత సంక్లిష్ట సమయాల్లో టామ్‌కు ఎలాంటి మద్దతును ఇవ్వాలో మేరీ నేర్చుకుంది. అతను మళ్లీ దారి తప్పినపుడు సలహాలివ్వడం ద్వారా సహకారాన్ని అందించే ఆత్రుతను ఆపుకుని, గుండె

నిండా శ్వాసను పీల్చుకుని, టామ్ తన కోసం ఎంత ప్రయాస పడుతున్నాడో అర్థం చేసుకోవడానికి మేరీ ప్రయత్నించింది. మౌనంగా ఆమె తనను అంగీకరించి, విశ్వసించడాన్ని టామ్ ఎంతగానో మెచ్చుకున్నాడు.

మరోవిధంగా చెప్పాలంటే, సాధారణంగా ఒక పురుషునికి అడగకుండానే సలహాలివ్వడం లేదా సహాయపడడం వంటివి చేయడం ద్వారా మహిళ అతని దృష్టిలో ఒక కర్కశమైన విమర్శకురాలిగానో, ప్రేమించడం తెలియని వ్యక్తిగానో మిగిలిపోతుంది. ప్రేమతోనే ఆమె సలహాలనిచ్చినప్పటికీ, ఆ సలహాలు బాధకు, విమర్శకే దారితీస్తాయి. దాంతో అతను తీవ్రంగా ప్రతిఘటించవచ్చు. చిన్నతనంలో ఎదురైన విమర్శలు గుర్తుకు రావచ్చు, లేదా తల్లి తన తండ్రిని విమర్శించడం కూడా అతనికి జ్ఞప్తికి రావచ్చు.

సాధారణంగా ఒక పురుషునికి అడగకుండానే సలహాలివ్వడం లేదా సహాయపడడం వంటివి చేయడం ద్వారా మహిళ అతని దృష్టిలో ఒక కర్కశమైన విమర్శకురాలిగానో, ప్రేమించడం తెలియని వ్యక్తిగానో మిగిలిపోతుంది.

ఒక పార్టీకి లేదా విందుకు డ్రైవ్ చేసుకుంటూ వెళ్లడం వంటి చిన్న విషయాల్లో కూడా తమ సామర్థ్యాన్ని, లక్ష్య సాధనా పటిమను నిరూపించుకోవడమే చాలామంది పురుషులకు ప్రధానం. విషాదమేమిటంటే పురుషుడు అతి పెద్ద సమస్యల కన్నా, ఇలాంటి చిన్న చిన్న విషయాల్నే ఎక్కువగా పట్టించుకుంటాడు. అలాంటి పరిస్థితుల్లో అతని మనోభావనలు ఇలా ఉంటాయి : 'ఒక విందు జరిగే వేదిక దగ్గరికి సజావుగా వెళ్లడం వంటి విషయాల్లో నన్ను ఆమె నమ్మకపోతే, పెద్ద పెద్ద విషయాల్లో ఎలా నమ్ముతుంది?' సాంకేతిక సమస్యను పరిష్కరించడం, సరైన చిరునామాకు చేరుకోవడం, సవాళ్ళకు ధీటుగా జవాబివ్వడం వంటి విషయాల్లో కుజగ్రహవాసులు తమను తాము నిపుణులుగా భావించుకుంటారు. ఇది వారికి తమ పూర్వీకుల నుంచి లభించిన వారసత్వం. ఇలాంటి సందర్భాల్లో పురుషుడు మహిళ నుంచి సలహా లేదా విమర్శ కాకుండా ప్రేమతో కూడిన అంగీకారాన్నే ఎక్కువగా వాంఛిస్తాడు.

శ్రద్ధగా ఆలకించడాన్ని నేర్చుకోవడం

పురుషుని గురించి స్త్రీ తెలుసుకోకపోతే ఏం జరుగుతుందో చూశాం. అలాగే ఒక మహిళ స్వభావరీత్యా తనకంటే ఎంత భిన్నమైనదో తెలుసుకోకపోతే, ఆమెకు సహకరించాలని పురుషుడు చేసే ప్రయత్నాలన్నీ సమస్యను మరింత జటిలం చేస్తాయి. ఆడవాళ్ళు మానసిక సాన్నిహిత్యం కోసమే సమస్యల గురించి మాట్లాడతారని పురుషులు గుర్తుంచుకోవలసిన అవసరం ఉంది. వాళ్ళు సమస్యలకు తక్షణ పరిష్కారాల్ని ఆశించరని మగవాళ్ళు తెలుసుకోవాలి.

తనకు ఈ రోజు ఎదురైన సమస్యలు, అనుభవాల గురించి ఒక మహిళ భర్తతో పదే పదే ప్రస్తావించడానికి కారణమిదే. కేవలం తన మనోభావనల్ని అతనితో పంచుకోవడమే

ఆమె ఉద్దేశం. కానీ అతను మాత్రం భార్యకు సహాయం చేస్తున్నానన్న ధోరణిలో ఆమె మాటల్ని అడ్డుకుంటూ, పరిష్కారాల ప్రవాహంతో ఆమెను ముంచెత్తుతుంటాడు. తన ప్రయత్నం ఆమెకు ఎందుచేత ఆనందాన్ని కలిగించడం లేదో అతనికి తెలియదు.

చాలా సందర్భాల్లో ఒక మహిళ తన సమస్యల గురించి మాట్లాడుతుంది అంటే ఆమె కేవలం తన మనోభావనల్ని పంచుకోవాలని కోరుకుంటున్నదన్న మాట, అయితే భర్త మాత్రం భార్యకు సహకరిస్తున్నానన్న భావనతో సమస్యలకు ఇబ్బడిముబ్బడిగా పరిష్కారాల్ని సూచిస్తూ, ఆమె మాటలకు అంతరాయం కలిగిస్తుంటాడు.

ఉదాహరణకు మేరీ ఆఫీసులో ఆ రోజంతా అలసిపోయి, ఇంటికి చేరుకుంది. ఆ రోజు తానెంతగా శ్రమ పడిందో తెలియజెబుతూ, తన ఉద్వేగాల్ని భర్తతో పంచుకోవాలనుకుంది.

'ఇవాళ చాలా పని తగిలింది; నాకు సొంత సమయం అంటూ ఏదీ మిగలలేదు' అందామె.

'నువ్వు ఆ ఉద్యోగాన్ని వదిలేయాలి, అంత కష్టపడి నువ్వు పని చేయనక్కర్లేదు. నీకిష్టమైంది మరేదైనా వెతుక్కో' చెప్పాడు టామ్.

'కానీ ఆ ఉద్యోగం అంటే నాకు చాలా ఇష్టం. అయితే ఆ కంపెనీ వాళ్ళు అన్నీ క్షణాల్లో జరిగి పోవాలంటారు' వాపోయింది మేరీ.

'నువ్వు వాళ్ళ మాట వినవద్దు. ఎంత చేయగలవో అంతే చేయి' అన్నాడు టామ్.

'నేను అలాగే చేస్తున్నా! చిట్టచివరికి నేను ఇవాళ మా పిన్నికి ఫోన్ చేయాలన్న విషయం కూడా పూర్తిగా మరచిపోయానంటే నాకే నమ్మబుద్ధి కావడం లేదు' అంది మేరీ.

'దాని గురించి నీవేమీ ఆందోళన చెందకు, ఆమె అర్థం చేసుకుంటుంది లే' చెప్పాడు టామ్.

'ఆమె ఎంత ఇబ్బందుల్లో ఉందో నీకు తెలుసా? ఆమెకు నా అవసరం చాలా ఉంది' చెప్పింది మేరీ అసహనంగా.

'నువ్వు అనవసరంగా ఆందోళన చెందుతుంటావు, అందుకే ఎప్పుడూ దిగులుగా ఉంటావు' అన్నాడు టామ్.

'నేనెప్పుడూ ఏడుపు మొహం పెట్టుకుని కూర్చోలేదు, నువ్వు కనీసం నేను చెప్పేదేమిటో కూడా వినిపించుకోవా?' మేరీ ఆగ్రహంగా అడిగింది.

'నేను వింటూనే ఉన్నాను' చెప్పాడు టామ్.

'నువ్వు అంతలా వింటూంటే, నేను ఎందుకిలా బాధపడతాను?' వాపోయింది మేరీ.

ఉద్వేగాల్ని పంచుకోవాలన్న ఆత్రుతతో ఇంట్లో అడుగుపెట్టినప్పటి కంటే, మేరీ ఈ సంభాషణతో మరింత అసహనానికి గురైంది. టామ్ కూడా పూర్తి అసహనానికి

గురయ్యాడు. ఎక్కడ తప్పు జరిగిందో అతనికి అర్థం కాలేదు. తాను సహాయం చేయాలను కున్నాడు, కానీ సమస్యల్ని పరిష్కరించే తన కిటుకులేవీ పని చేయలేదు.

శుక్రగ్రహం మీద జీవితం ఎలా ఉంటుందో తెలియనంత వరకు, పరిష్కారాల్ని గుప్పించకుండా కేవలం శ్రద్ధగా వినడం ఎంత ముఖ్యమైన విషయమో టామ్ అర్థం చేసుకోలేదు. అతను చెప్పే పరిష్కారాలన్నీ పరిస్థితిని మరింత దిగజారుస్తాయి. ఎవరితోనైనా మాట్లాడేటప్పుడు శుక్రగ్రహవాసులు పరిష్కారాల్ని సూచించరన్న విషయాన్ని మీరు గ్రహించాలి. ఇతరుల మనోభావనల్ని నిజంగా అర్థం చేసుకోవడం, సహానుభూతితో ఓపికగా వారి మాటల్ని వినడమే ఒక శుక్రగ్రహవాసికి నిజమైన గౌరవం. మేరీ మనోభావనల్ని శ్రద్ధగా ఆలకించి, సహానుభూతిని వ్యక్తం చేయడం వల్ల ఆమెకు మరింత ప్రశాంతతను, సంతృప్తిని ఇవ్వవచ్చునని టామ్‌కు తెలియదు. శుక్రగ్రహవాసుల స్వభావాన్ని గురించి, మాట్లాడే మనిషి కోసం వారు పడే తపన గురించి తెలుసుకున్న తర్వాత, టామ్ భార్య మాటల్ని శ్రద్ధగా ఆలకించడాన్ని నెమ్మదిగా నేర్చుకున్నాడు. ఇప్పుడు మేరీ అలసిపోయి ఇంటికి వచ్చిన తర్వాత, వాళ్లిద్దరి మధ్య జరిగే సంభాషణ స్వభావం పూర్తిగా మారిపోయింది. ఇప్పుడు వారి సంభాషణ ఇలా ఉంటోంది :

'ఇవాళ నాకు పని ఎక్కువైంది. నాకంటూ సొంత సమయమేమీ చిక్కలేదు' మేరీ చెప్పింది.

టామ్ గుండె నిండా శ్వాస తీసుకుని, 'హూ, అయితే నీకివాళ చాలా కష్టమైందన్నమాట' అన్నాడు.

'వాళ్ళు అన్నీ క్షణాల్లో జరిగిపోవాలంటారు. ఏం చేయాలో నాకు తోచదు' అంది మేరీ.

టామ్ కాసేపు మౌనం వహించి 'అవునా' అన్నాడు

'మా పిన్నికి ఫోన్ చేయడం కూడా మరచి పోయాను' చెప్పింది మేరీ.

కనుబొమ్మల్ని కొద్దిగా చికిలించి, 'అయ్యో' అన్నాడు టామ్.

'ఇప్పటికిప్పుడు ఆమెకు నా అవసరమెంతో ఉంది, నాకు చాలా బాధగా ఉంది' వాపోయింది మేరీ.

'నువ్వు ఎంతో ప్రేమాస్పదమైన వ్యక్తివి. ఇటురా నిన్ను కౌగిలించుకోనివ్వు' అని టామ్ అన్నాడు.

టామ్, మేరీని కౌగిలించుకున్నాడు. అతని కౌగిలిలో ఆమె తన కష్టాన్నంతా మరచిపోయి సేదదీరింది.

'నీతో మాట్లాడడమంటే నాకెంతో ఇష్టం. నువ్వు నన్నెంతగానో సంతోషపరుస్తావు. నా బాధనంతా విన్నందుకు నీకు నా కృతజ్ఞతలు. ఇపుడు నేను కాస్త తేలిక పడ్డాను' అని చెప్పింది మేరీ.

ఈ మాటలతో మేరీ మాత్రమే కాదు, టామ్ కూడా సంతసించాడు. శ్రద్ధగా ఆలకించడాన్ని తాను నేర్చుకున్న తర్వాత, తాను భార్యను ఎంతగా సంతోష పరచగలిగాడో అర్థమై టామ్ ఆశ్చర్యపోయాడు. తమ మధ్య ఉన్న వ్యత్యాసాల గురించిన ఈ కొత్త అవగాహనతో, పరిష్కారాలు సూచించకుండా, శ్రద్ధగా ఆలకించడంలోని వివేకమేమిటో టామ్‌కి అవగతమైంది. అలాగే కోరకుండానే సలహాలు ఇవ్వడం లేదా విమర్శించడం వంటివి చేయకుండా కేవలం అతనిని అంగీకరించడంలోని వివేకమేమిటో మేరీ తెలుసుకుంది.

ఇతరులతో సంబంధాల్లో మనం సాధారణంగా చేసే ఈ రెండు తప్పుల సంగ్రహరూపం ఇలా ఉంటుంది :

1. ఒక మహిళ బాధ పడుతున్నప్పుడు ఆమె ఉద్వేగాల్ని ఉపశమింపజేయడం కోసం తక్షణమే శ్రీమాన్ పరిష్కర్తగా మారిపోయి, సమస్యలకు పరిష్కారాల్ని సూచిస్తూ పురుషుడు ఆమె మానసికోద్వేగాల్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటాడు.
2. పురుషుడు తప్పు చేసినప్పుడు ఒక మహిళ వెంటనే గృహాభివృద్ధి కమిటీగా మారిపోయి, కోరకుండానే సలహాలిస్తూ లేదా విమర్శిస్తూ అతని ప్రవర్తనను ఆసాంతం మార్చేసేందుకు ప్రయత్నిస్తుంటుంది.

శ్రీమాన్ పరిష్కర్త, గృహాభివృద్ధి సమాఖ్యల్లో సుగుణాలు

స్త్రీ, పురుషులు సాధారణంగా చేసే ఈ ప్రధాన తప్పిదాల్ని గురించి చెప్పడం ద్వారా శ్రీమాన్ పరిష్కర్త లేదా గృహాభివృద్ధి సమాఖ్య పూర్తిగా తప్పుడు ధోరణులని నేను అనడం లేదు. నిజానికి సమస్యల పరిష్కారం కోసం కుజగ్రహవాసి, శుక్రగ్రహవాసి చేసే సానుకూల ప్రయత్నాలే ఇవి. కానీ వారు జోక్యం కల్పించుకునే విధానం మాత్రమే లోప భూయిష్టమైంది. తాను మానసికంగా కుంగిపోయిన సమయంలో పురుషునిలోని శ్రీమాన్ పరిష్కర్త బయటికి రానంతవరకు అతనిని ఒక మహిళ ఎంతగానో అభినందిస్తుంది. స్త్రీలు మానసికంగా కుంగిపోయినప్పుడు, సమస్యల గురించి మాట్లాడాలని కోరుకుంటున్నప్పుడు, పరిష్కారాల్ని సూచించడానికి అది తగిన సమయం కాదన్న విషయాన్ని పురుషులు గుర్తుంచుకోవాలి. ఆ సమయంలో శ్రద్ధగా ఆలకించడం మాత్రమే ఆమెకు అత్యంతావశ్యకం. అలా వింటే ఆమె తనంత తానుగా క్రమేణా కుదుటపడుతుంది. ఆమె కోరుకుంటున్నది తక్షణ పరిష్కారం కాదు, సహానుభూతి మాత్రమే.

అవసరం ఉన్నంత మేరకు గృహాభివృద్ధి సమాఖ్యను పురుషుడు మన్నిస్తాడు. ముఖ్యంగా పురుషుడు తప్పు చేసినప్పుడు - కోరకుండానే సలహాలివ్వడం లేదా విమర్శించడం- తద్వారా తాను నియంత్రణకు లోబడుతున్నానని, ప్రేమకు అర్హుడిని కానని పురుషుడు భావించేలా ప్రవర్తించడం- ఇలాంటి అసహ్య ధోరణులకు దూరంగా ఉండాలన్న విషయాన్ని మహిళలు గుర్తుంచుకోవాలి. తన తప్పుల నుంచి పురుషుడు ఏదైనా నేర్చుకోవాలంటే ఆమె నుంచి లభించే సలహాకన్నా అంగీకారమే అతనికి ఎక్కువగా

అవసరమవుతుంది. తనను మెరుగుపరచడానికి ఆమె ప్రయత్నించడం లేదని పురుషుడు భావిస్తే, ఆమె ప్రతిస్పందనను స్వీకరించి, అవసరమైతే అతను ఆమె నుంచి సలహాను కోరే అవకాశం ఉంది.

మన ప్రయత్నాల్ని జీవిత భాగస్వామి ప్రతిఘటిస్తున్నారంటే, అందుకు కారణం సహజంగా జోక్యం చేసుకోవలసిన సమయం లేదా పద్ధతిలో మనం తప్పటడుగు వేయడమే.

స్త్రీ పురుషుల మధ్య ఉన్న ఈ వ్యత్యాసాలను తెలుసుకోవడం ద్వారా మన జీవిత భాగస్వామిని మానసికంగా అర్థం చేసుకుని, వారికి మరింత అన్యోన్యంగా ఉండడం, గౌరవించడం ఎంతో సులభమవుతుంది. మన ప్రయత్నాల్ని జీవిత భాగస్వామి ప్రతిఘటిస్తున్నారంటే, అందుకు కారణం సహజంగా జోక్యం చేసుకోవలసిన సమయం లేదా పద్ధతిలో మనం తప్పటడుగు వేయడమే. దీని గురించి మరింత వివరంగా తెలుసుకుందాం.

పురుషుడి పరిష్కారాల్ని స్త్రీ నిరసించినప్పుడు

పురుషుడు సూచించిన పరిష్కారాల్ని ఎప్పుడైతే ఒక మహిళ నిరసిస్తుందో, అప్పుడు అతను దాన్ని తన సమర్థతకు ఒక సవాలుగా భావిస్తాడు. ఫలితంగా తనను ఆమె నమ్మడం లేదని, తనను ఆమె అభినందించబోదని, తనపట్ల ఆమెకు శ్రద్ధ లేదని అతను భావిస్తాడు. ఆమె మాటల్ని వినిపించుకోవడానికి క్రమేణా విముఖుడవుతాడు.

స్త్రీలు శుక్రగ్రహం నుంచి వచ్చారన్న విషయాన్ని గుర్తుంచుకుంటే, తాను సూచించిన పరిష్కారాన్ని ఎందుచేత ఆమె నిరసిస్తోందో పురుషునికి అర్థమవుతుంది. ఆమె సహానుభూతిని, సాన్నిహిత్యాన్ని అభిలషిస్తున్న వేళ తాను ఏ విధంగా పొరబాటుగా పరిష్కారాల్ని సూచించాడో అతనికి తేటతెల్లమవుతుంది. స్త్రీ కోరకుండానే పరిష్కారాన్ని సూచించడం, ఆమె భావనల్ని, అనుభూతుల్ని నిర్లక్ష్యం చేయడం వంటి అపసవ్య ధోరణులకు పురుషులు కొన్ని సందర్భాల్లో పాల్పడతారు. అలాంటి సందర్భాలకు సంబంధించిన కొన్ని ఉదాహరణల్ని ఇక్కడ ఇస్తున్నాను. స్త్రీ ఎందుచేత పురుషుని పరిష్కారాన్ని తిరస్కరిస్తుందో ఈ ఉదాహరణల సహాయంతో మీరు అర్థం చేసుకోవచ్చు:

1. 'నువ్వు అంతగా ఆందోళన చెందాల్సినదేమీ లేదు'
2. 'కానీ నేను చెప్పింది అది కాదు'
3. 'అదేమంత పెద్ద సమస్య కాదు.'
4. 'సరే, నన్ను క్షమించు. ఇప్పుడు దాని గురించి మనం మరచిపోదామా?'
5. 'నేను చెప్పింది నువ్వు ఎందుకు చేయడం లేదు?'
6. 'దాని గురించి మనం మళ్లీ మాట్లాడదాంలే'.
7. 'నువ్వు మరీ అంతగా బాధపడక్కర్లేదు, నా ఉద్దేశం అది కాదు.'

8. 'అయితే నువ్వు ఏం చెప్పాలనుకుంటున్నావు?'.
9. 'అంతమాత్రం చేత నువ్వు అలా అనుకోవద్దు.'
10. 'నువ్వు అలా ఎలా మాట్లాడుతున్నావు? పోయిన వారంలో ఒక రోజంతా నేను నీతోనే ఉన్నాను. మనిద్దరం కలిసి ఎంతో సంతోషంగా గడిపాం.'
11. 'సరే ఇక దాన్ని మర్చిపో'.
12. 'సరే, పెరడును నేను శుభ్రం చేస్తాను. అలా చేస్తే నీకు సంతోషమేగా?'.
13. 'ఇప్పుడు నాకర్థమైంది. నువ్వు చేయాల్సిందిదే.'
14. 'చూడు, దానికి సంబంధించి ఇక మన చేతుల్లో ఏమీ లేదు.'
15. 'ఒకవేళ నీకది ఇష్టం లేకపోతే చేయడం మానుకో.'
16. 'ఇతరులు నీ పట్ల అలా ప్రవర్తిస్తుంటే నువ్వు ఎలా ఒప్పుకున్నావు? వాళ్ళను మర్చిపో.'
17. 'నీకు సంతోషంగా లేదంటే మనిద్దరం విడాకులు తీసుకుందాం.'
18. 'అయితే సరే, ఈ క్షణం నుంచి అలా చేయి.'
19. 'ఇప్పటి నుంచి ఆ సంగతి నేను చూసుకుంటాను.'
20. 'నేను నిన్నెంతో జాగ్రత్తగా చూసుకుంటున్నాను. నీ మాటలు అర్థరహితం.'
21. 'నేను చెప్పేది నీకేమైనా అర్థమవుతోందా?'.
22. 'దీనికి సంబంధించి మనం ఏం చేయాలంటే...'
23. 'అసలు జరిగిన విషయం అది కాదు.'

ఇక్కడ పేర్కొన్న వాక్యాల్లో ప్రతిదీ ఆమె అనుభూతుల్ని నిర్లక్ష్యం చేసేదే లేదా వాటికి విలువనివ్వనిదే లేదా ఆమెలోని ప్రతికూల భావనల్ని సానుకూల భావనలుగా మార్చేందుకు ప్రయత్నించేదే. ఇలాంటి అపసవ్యధోరణి నుంచి బయటపడేందుకు పురుషుడు తీసుకోవలసిన మొదటి చర్య ఏమిటంటే, పైన పేర్కొన్న విధంగా వ్యాఖ్యానించడాన్ని మానుకోవడమే (ఈ విషయం గురించి మరింత వివరంగా మనం ఐదవ అధ్యాయంలో తెలుసుకుందాం). అవతలి వ్యక్తుల అనుభూతుల్ని పట్టించుకోకుండా అనవసర వ్యాఖ్యలు చేయడం లేదా పరిష్కారాల్ని సూచించడాన్ని మానుకుని ఎదుటివారి మాటలను శ్రద్ధగా ఆలకించడమన్నది నిజంగా ఒక గొప్ప మలుపు.

సమయాసమయాల్ని పాటించకుండా తాను మాట్లాడడాన్ని ఆమె తిరస్కరిస్తోందని మగవాళ్ళు తెలుసుకోవాలి. తన అసందర్భ వైఖరినే తప్పు, ఆమె తాను సూచిస్తున్న పరిష్కారాన్ని తృణీకరించడం లేదన్న విషయాన్ని పురుషుడు స్పష్టంగా అర్థం చేసుకున్నట్టయితే, ఒక మహిళ నుంచి ఎదురయ్యే వ్యతిరేకతను అతను సమర్థవంతంగా నివారించగలడు. ఈ అవగాహన వల్ల ఆమె వ్యతిరేకతను అతను వ్యక్తిగత తిరస్కారంగా ఎన్నటికీ భావించలేడు. ఆమె మాటల్ని శ్రద్ధగా వినడాన్ని అభ్యసించడం ద్వారా తృణీకారాని కన్నా పురుషుడు ఆమె నుంచి మరింత ఎక్కువగా అభినందనను అందుకోగలడు, ప్రేమను అనుభూతించగలడు.

ఒక పురుషుడు గృహాభివృద్ధి సమాఖ్యను ప్రతిఘటించినపుడు

ఎప్పుడైతే ఒక మహిళ సలహాల్ని పురుషుడు తృణీకరిస్తాడో, అప్పుడు అతను తన పట్ల శ్రద్ధ వహించడం లేదని, అతను తన అవసరాల్ని ఎంతమాత్రమూ పట్టించుకోవడం లేదని స్త్రీ అభిప్రాయపడుతుంది. ఫలితంగా తనకు ఎలాంటి సహాయం లభించడం లేదని భావించడంతో పాటు క్రమేణా అతనిపట్ల విశ్వాసాన్ని కోల్పోతుంది.

అలాంటి సందర్భాల్లో, పురుషులు కుజగ్రహం నుంచి వచ్చారన్న విషయాన్ని ఆమె గుర్తుంచుకుంటే, అతను తనను, తన మాటల్ని ఎందుకు తృణీకరిస్తున్నాడో స్త్రీకి కచ్చితంగా అర్థమవుతుంది. దీనివల్ల తాను అతను కోరకుండానే సలహాలివ్వడం లేదా అనవసరంగా విమర్శించడం వంటివి చేస్తున్నానని ఆమె అర్థం చేసుకుంటుంది. తాను తన అవసరాల్ని అతనితో పంచుకుని, అతనికి అవసరమైన సమాచారాన్నివ్వడం లేదా తన కోరికను అతని ముందుంచడం వంటివి చేస్తే మంచిదని ఆమె గ్రహిస్తుంది. పురుషుడు కోరకుండానే ఒక స్త్రీ అతనికి సలహాలిచ్చే లేదా విమర్శించే సందర్భాలకు సంబంధించి ఇక్కడ కొన్ని ఉదాహరణల్ని చూద్దాం. ఈ ఉదాహరణల్ని పరికిస్తే చిన్న చిన్న విషయాలు కూడా స్త్రీ పురుషుల మధ్య ఎంత తీవ్రంగా అడ్డుగోడల్ని, అగాధాల్ని సృష్టిస్తాయో మీకు అర్థమవుతుంది. కింద పేర్కొన్న వ్యాఖ్యల్లో కొన్ని సలహాలుగాను, మరికొన్ని విమర్శలుగాను ధ్వనిస్తాయి. స్త్రీ తనను నియంత్రిస్తోందని పురుషుడు ఎందుకు భావిస్తాడో ఈ వ్యాఖ్యల్ని చూస్తే మీకు అర్థం కావచ్చు.

1. 'దాన్ని కొనాలని నువ్వెందుకు అనుకున్నావు, ఇప్పటికే అలాంటిదొకటి నీ దగ్గర ఉంది కదా.'
2. 'ఆ గిన్నెలు ఇంకా తడిగానే ఉన్నాయి. వాటిని ఆరబెట్టకుంటే మచ్చలు పడిపోతాయి.'
3. 'నీ జుట్టు మరీ బారుగా పెరుగుతోంది కదా, అవునా?'
4. 'అక్కడ ఒక పార్కింగ్ స్పాట్ ఉంది, (కారును) అటువైపుగా తిప్పు.'
5. 'నువ్వు నీ స్నేహితులతోనే కాలక్షేపం చేయాలనుకుంటావు, మరి నా సంగతేంటి.'
6. 'నువ్వు ఇంతలా అలసి పోనక్కర్లేదు. ఒకరోజు సెలవు పెట్టు'
7. 'దాన్ని అక్కడ ఉంచొద్దు, తర్వాత అది కనిపించకుండా పోతుంది.'
8. 'ఒక కంసాల్ని పిలవవచ్చు కదా, ఏం చేయాలో అతనికే తెలుస్తుంది.'
9. 'మనం ఈ హోటల్లో ఒక టేబుల్ కోసం ఇంతగా పడిగాపులు కాయాలా, నువ్వు ముందుగా రిజర్వేషన్ చేయించలేదా?'
10. 'నువ్వు పిల్లలతో ఎక్కువసేపు గడపాలి. వాళ్లు నీమీద బెంగ పెట్టుకున్నారు.'
11. 'నీ ఆఫీసు గది చిందరవందరగా ఉంది. ఇక్కడ అసలు ఎలా పనిచేస్తావు? దీన్ని ఎప్పుడు శుభ్రం చేస్తావు?'
12. 'నువ్వు మళ్లీ ఆ వస్తువును ఇంటికి తెచ్చుకోవడం మర్చిపోయావు. బహుశా మళ్లీ గుర్తుంచుకోవచ్చు అని భావించే ఏదైనా ప్రత్యేకమైన స్థలంలో దాన్ని దాచిపెట్టవచ్చు కదా.'

13. 'నువ్వు మరీ వేగంగా కారు నడుపుతున్నావు. కాస్త వేగం తగ్గించు లేదా నువ్వు పరలోకానికి వెళ్లడం ఖాయం.'
14. 'సినిమాల మీద సమీక్షల్ని మళ్లీ ఎప్పుడైనా తీరిగ్గా చదువుకోవచ్చులే.'
15. 'నువ్వు ఎక్కడున్నావో నాకు తెలియడంలేదు.' (నువ్వు నాకు ఫోన్ చేసి ఉండాల్సింది.)
16. 'ఈ పళ్లరసాన్ని ఎవరో తాగేసారు.'
17. 'వేళ్లతో అన్నాన్ని అలా కెలక వద్దు, అది ఒక చెడ్డ అలవాటు.'
18. 'ఆ బంగాళ దుంపల చిప్స్ నూనెలో ముంచి తీసినట్టుగా ఉన్నాయి. అవి నీ గుండెకు మంచిది కాదు.'
19. 'నీ కోసం నువ్వు చాలినంత తీరికను, విశ్రాంతిని తీసుకోవడంలేదు.'
20. 'నువ్వు నాకు (ముందుగా) చెప్పి ఉండాల్సింది. ఇప్పటికిప్పుడు నేను ఉన్నపళాన అన్ని పనులు మానుకుని నీతో విందుకు రాలేను.'
21. 'నీ చొక్కా నీ ప్యాంటుకి మ్యాచ్ అవలేదు.'
22. 'బిల్ ఇప్పటికి మూడోసారి ఫోన్ చేశాడు. నువ్వు మళ్లీ అతనికి ఎప్పుడు ఫోన్ చేస్తావు.'
23. 'నీ టూల్ బాక్స్ చిందరవందరగా ఉంది. నాకు కావలిసిన వస్తువేదీ దొరకడం లేదు, దాన్ని కాస్త శుభ్రం చేసుకోవచ్చు కదా.'

ఎప్పుడైతే ఒక మహిళ పురుషుడి సహాయాన్ని ముఖాముఖి కోరదో (12వ అధ్యాయం) లేదా తన అభిప్రాయాన్ని స్పష్టంగా చెప్పలేదో (9వ అధ్యాయం), అప్పుడు ఆ మహిళ పురుషుడు కోరకుండానే సలహాల్ని లేదా విమర్శల్ని (దీని గురించి మళ్లీ మనం మరింత వివరంగా తెలుసుకుందాం) గుప్పించకుండా తనకు కావలసిన దాన్ని అతని నుంచి పొందడంలో తాను బలహీనపడి పోయానని స్త్రీ భావిస్తుంది. సలహాలివ్వడం లేదా విమర్శలకు పాల్పడకుండా తన ఆమోదాన్ని మాత్రమే తెలియజెప్పగలగడమన్నది నిజంగా ఒక పెద్ద మలుపు.

పురుషుడు తన అవసరాల్ని తిరస్కరించడం లేదని, తాను కోరికల్ని వ్యక్తం చేస్తున్న పద్ధతిని మాత్రమే అతను తిరస్కరిస్తున్నాడని మహిళ అర్థం చేసుకుంటే అతని తిరస్కారాన్ని వ్యక్తిగత తృణీకారంగా ఆమె భావించదు, అంతేగాక అవసరాల్ని మరింత సమర్థవంతంగా తెలియజెప్పేందుకు ఆమె మరిన్ని మార్గాల్ని అన్వేషిస్తుంది. ఒక సమస్యకు పరిష్కారాన్ని కోరడమే తప్ప, తననే ఒక సమస్యగా స్త్రీ భావించడం లేదని పురుషుడు అర్థం చేసుకోవాలి. అలా అర్థం చేసుకుంటేనే అతను పరిస్థితుల్ని మెరుగుపరిచేందుకు ముందుకొస్తాడన్న విషయాన్ని మహిళ క్రమేణా తెలుసుకుంటుంది.

ఒక సమస్యకు పరిష్కారాన్ని కోరడమే తప్ప, తననే ఒక సమస్యగా
స్త్రీ భావించడం లేదని పురుషుడు అర్థం చేసుకోవాలి.
అలా అర్థం చేసుకుంటేనే అతను పరిస్థితుల్ని మెరుగుపరిచేందుకు
ముందుకొస్తాడన్న విషయాన్ని మహిళ క్రమేణా తెలుసుకుంటుంది.

మీరు ఒక మహిళ అయితే, పురుషుడు కోరకుండా ఎలాంటి పరిష్కారాన్ని లేదా విమర్శను అతని ముందు పెట్టకూడదనే జాగ్రత్తను ఆచరించడాన్ని రాబోయే వారమంతా అభ్యసించండి. ఇలా చేస్తే మీ జీవితంలోని పురుషులందరూ మీ వ్యవహారశైలిని అభినందించడమే కాకుండా మీపట్ల మరింత ఏకాగ్రతతోనూ, బాధ్యతతోనూ వ్యవహరిస్తారు.

మీరు ఒక పురుషుడు అయితే, మహిళ ఎప్పుడు మాట్లాడినా సరే, ఆమె పరిస్థితిని గౌరవించి అర్థం చేసుకోవడం మీద మాత్రమే మీ దృష్టిని కేంద్రీకరించి, ఆమె మాటల్ని వినడాన్ని వచ్చే వారమంతా అభ్యసించండి. మహిళ మానసిక ఉద్వేగాల్ని ఉన్నపళాన మార్చేయడానికి లేదా ఒక పరిష్కారాన్ని సూచించడానికి మీరు తొందరపడినప్పుడల్లా నాలుక కరచుకోవడాన్ని అభ్యసించండి. ఇక ఆమె మిమ్మల్ని ఎంతగా అభినందిస్తుందో చూసి మీరే ఆశ్చర్యపోతారు.

అధ్యాయం 3

పురుషులు ఒంటరి గుహల్లోకి, స్త్రీలు మాటల్లోకి...

స్త్రీ, పురుషుల మధ్య కనిపించే అతిపెద్ద తేడాల్లో మానసిక ఒత్తిడిని తట్టుకునేందుకు అనుసరించే పద్ధతి ఒకటి. మానసిక ఒత్తిడికి లోనైనప్పుడు పురుషుడు తన సర్వశక్తుల్నీ దాని మీదే కేంద్రీకరించి ముడుచుకు పోతాడు. ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు మహిళలు తమ ఉద్వేగాల్ని బాహాటంగా వ్యక్తం చేస్తూ మానసికంగా మరింత కలవరపడతారు. ఇలాంటి సందర్భాల్లో మానసిక ఊరటను పొందడానికి సంబంధించి పురుషుల అవసరాలు, స్త్రీల అవసరాల కంటే భిన్నంగా ఉంటాయి. సమస్యల్ని పరిష్కరించుకోవడంలో అతను చిత్తశాంతిని పొందుతాడు, సమస్యల్ని గురించి చర్చించడంలో ఆమె మానసికంగా ఊరట చెందుతుంది. ఈ తేడాని అర్థం చేసుకోలేక పోవడం, ఆమోదించకపోవడం వల్ల మన అనుబంధాలు విచ్ఛిన్నమవుతుంటాయి. ఒక సాధారణ ఉదాహరణను పరికిద్దాం.

టామ్ ఇంటికి వచ్చిన వెంటనే పత్రికల్ని చదువుతూ విశ్రాంతి తీసుకోవాలను కుంటాడు. రోజంతా ఎన్నో అపరిష్కృత సమస్యల్ని ఎదుర్కొని అతను మానసిక ఒత్తిడికి గురై ఉంటాడు. వాటిని మరచిపోవడం ద్వారా ఆ ఒత్తిడి నుంచి బయట పడాలని అతను కోరుకుంటాడు.

అతని భార్య మేరీ కూడా ఆ రోజు ఎంతో మానసిక ఒత్తిడికి గురైంది. ఆ ఒత్తిడి నుంచి బయట పడాలని ఆమె కూడా కోరుకుంటోంది. అయితే తాను ఆ రోజు ఎదుర్కొన్న సమస్యల్ని గురించి భర్తతో చర్చించడం ద్వారా మానసికంగా ఊరట చెందాలని ఆమె వాంఛిస్తోంది. కానీ ఒత్తిడి నుంచి బయటపడేందుకు వాళ్ళు ఎంచుకున్న మార్గాల్లో వ్యత్యాసంవల్ల ఇద్దరి మధ్య చోటుచేసుకున్న ఒత్తిడి క్రమేణా పరస్పర వ్యతిరేకతగా మారిపోయింది.

మేరీ అతిగా వాగుతుందని టామ్ లోలోపల భావిస్తున్నాడు, అదే సమయంలో భర్త తనను నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నాడని మేరీ చింతిస్తోంది. తామిద్దరి మధ్య ఉన్న వ్యత్యాసాన్ని అర్థం చేసుకోక పోవడం వల్ల వారి మధ్య అగాథం మరింతగా పెరిగి పోతోందే తప్ప తగ్గడం లేదు.

స్త్రీ పురుషుల మధ్య వైమనస్యాన్ని సృష్టించే ఎన్నో సందర్భాల్లో ఇది కూడా ఒకటి అని మీరు ఇప్పటికే గ్రహించి ఉంటారు. ఈ సమస్య కేవలం టామ్, మేరీలదే కాదు, ప్రతి అనుబంధంలోనూ ఇది సర్వసాధారణమే.

ఈ సమస్యకు పరిష్కారం టామ్, మేరీలు పరస్పర లైంగిక స్వభావాల్ని ఏ మేరకు అర్థం చేసుకున్నారన్న దాని మీదే ఆధారపడి ఉంది, వాళ్ళిద్దరి మధ్య నెలకొన్న ప్రేమ తీవ్రత కన్నా, లైంగిక స్వభావాలకు సంబంధించిన పరస్పర అవగాహనే ఇక్కడ ప్రధానం. మహిళలు సమస్యల గురించి మాట్లాడినప్పుడే మానసికంగా ఊరట చెందుతారన్న విషయాన్ని అర్థం చేసుకోనంత వరకు, టామ్ మేరీ అతిగా వాగుతుందని భావిస్తూ, ఆమె మాటల్ని పట్టించుకోవడం మానేస్తాడు. మానసిక ఒత్తిడి నుంచి బయటపడదానికే టామ్ వార్తా పత్రికల్ని చదువుతుంటాడన్న విషయాన్ని అర్థం చేసుకోనంతవరకు అతను తనను నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నాడన్న అపోహలోనే మేరీ ఉంటుంది. మాట్లాడేందుకు సిద్ధంగా లేనప్పుడే అతను తనతో మాట్లాడాలని ఆమె టామ్‌ను బలవంత పెడుతుంటుంది.

మానసిక ఒత్తిడికి లోనైనప్పుడు స్త్రీ, పురుషుల స్వభావాల్లోని ఈ రెండు వ్యత్యాసాల గురించి అర్థం చేసుకుంటే సమస్యల్ని పరిష్కరించడం సులువవుతుంది. కుజగ్రహంమీద, శుక్రగ్రహంమీద జీవనశైలి ఎలా ఉంటుందో పరికిస్తే స్త్రీ, పురుషుల స్వభావాన్ని గురించి మనకు మరిన్ని వివరాలు తెలుస్తాయి.

కుజ, శుక్ర గ్రహాల మీద మానసిక ఒత్తిడిని జయించే మార్గాలు

కుజగ్రహవాసి మానసిక ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు తనను బాధించే విషయం గురించి మాట్లాడదాన్ని మానేస్తాడు. స్నేహితుని సహాయం అవసరమైతే తప్ప, తన సమస్యతో అతను మరో కుజగ్రహ వాసిని బాధించడు. సమస్య ఎదురైనప్పుడు అతను మరింత ముభావంగా మారిపోయి, తన ఒంటరి గుహలోకి వెళ్లిపోయి, దాని పరిష్కారం గురించి ఆలోచిస్తుంటాడు. పరిష్కారం లభించగానే అతను మానసికంగా కుదుటపడి తన గుహలోంచి బయటకు వస్తాడు.

ఒకవేళ అతను తన సమస్యకు పరిష్కారాన్ని కనుగొనలేకపోతే దాని గురించి మరచి పోవడానికి వార్తాపత్రికల్ని చదవడం లేదా ఏవైనా క్రీడల్లో పాల్గొనడం వంటివి చేస్తాడు. సమస్య నుంచి మనసును దూరంగా మళ్ళించడం ద్వారా అతను మానసిక విశ్రాంతిని పొందుతాడు. ఒకవేళ అతని మానసిక ఒత్తిడి మరింత తీవ్రమైనదైతే అతను అంతే తీవ్రమైన పనులకు అంటే కార్ రేసింగ్, ఏదైనా పోటీలో పాల్గొనడం లేదా పర్వతారోహణ వంటి సవాళ్లతో కూడిన చర్యలకు పూనుకుంటాడు.

మానసికంగా ఊరట చెందడానికి, సమస్యల్ని పరిష్కరించుకోవడానికి
కుజగ్రహవాసులు తమతమ గుహల్లోకి వెళ్లిపోయి
ఏకాంతంగా గడుపుతారు.

ఒక శుక్రగ్రహ వాసి మానసిక ఒత్తిడికి గురైన రోజు లేదా వేదనకు గురైనప్పుడు, దాని నుంచి బయటపడడానికి తనకు విశ్వాస పాత్రులైన మరో వ్యక్తితో తన సమస్యల గురించి చర్చిస్తుంది. తద్వారా మానసికంగా ఊరటను పొందుతుంది. మానసికంగా అలజడికి గురైనప్పుడు శుక్రగహవాసులు తమలో ఉవ్వెత్తున పోటెత్తే ఉద్వేగాల్ని ఇతరులతో పంచుకుంటారు. వెంటనే వారు మానసికంగా కుదుట పడతారు. మానసిక ఒత్తిడిని జయించడానికి శుక్రగ్రహవాసులు అనుసరించే మార్గమిది.

ఒకచోట చేరి తమ సమస్యల గురించి బాహాటంగా చర్చించుకున్నప్పుడు శుక్రగ్రహవాసులు మానసికంగా ఊరట చెందుతారు.

ఒకరితో ఒకరు తమ సమస్యల గురించి మనసు విప్పి మాట్లాడుకోవడాన్ని శుక్రగ్రహం మీద ప్రేమకు, విశ్వాసానికి చిహ్నంగా భావిస్తారు. దాన్ని అదనపు బరువుగా పరిగణించరు. సమస్యలు ఎదుర్కోవడాన్ని ఒక అవమానంగా శుక్రగ్రహవాసులు భావించరు. వారి దృష్టిలో స్వాభిమానమన్నది 'సమర్థవంతంగా' కనిపించడం మీద ఆధారపడి ఉండదు. ప్రేమాస్పదమైన అనుబంధాల్లోనే వారి స్వాభిమానం ఇమిడి ఉంటుంది. మనోభారానికి, సందిగ్ధానికి, నిరాశకు, అలసటకు గురైనప్పుడు తమ ఉద్వేగాల్ని వారు తోటివారితో ఎలాంటి దాపరికాలు లేకుండా పంచుకుంటారు. తన ఉద్వేగాల్ని, సమస్యల్ని పంచుకోవడానికి ప్రేమాస్పదులైన స్నేహితుల్ని కలిగి ఉన్నప్పుడే ఒక శుక్రగ్రహ వాసి సంతోషంగా ఉంటుంది. ఒంటరిగుహలో ఏకాంతంగా తన సమస్యల్ని తానే పరిష్కరించుకున్నప్పుడు మాత్రమే ఒక కుజగ్రహవాసి సంతోషంగా ఉంటాడు. సంతోషానికి సంబంధించిన ఈ రహస్యాలు నేటి ఆధునిక జీవితానికి కూడా వర్తిస్తాయి.

ఒంటరి గుహలో సేద తీరడం

ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు ఒక పురుషుడు తన మనసులోని ఒంటరి గుహలోకి జారుకుని, సమస్య తాలూకు పరిష్కారం కోసం వెతుకుతాడు లేదా దాని మీద దృష్టిని కేంద్రీకరిస్తాడు. పరిష్కరించేందుకు సాధారణంగా అతను అత్యవసరమైన సమస్య లేదా అత్యంత క్లిష్టమైన సమస్యనే ఎంచుకుంటాడు. ఆ ఒక్క సమస్య మీదే అతను తన దృష్టిని ఎంతగా కేంద్రీకరిస్తాడంటే, తాత్కాలికంగా అతను సర్వస్వం మరచిపోతాడు. ఇతర సమస్యలు, బాధ్యతలు అన్నీ అమరపుతెరల మాటున అణగారిపోతాయి. ఇలాంటి సందర్భాల్లో పురుషుడు తన అనుబంధాలకు మరింత దూరంగా వెళ్లిపోతాడు. అతనిని మరపు ఆవహిస్తుంది. అతనిలో ప్రతిస్పందన నశిస్తుంది. ఉదాహరణకు అలాంటి సందర్భాల్లో అతనితో సంభాషించాలనుకుంటే అతని మనసులోని కేవలం ఐదు శాతం మాత్రమే మన అనుబంధాలకు అందుబాటులో ఉంటుంది. మిగతా తొంభై అయిదు శాతం వేరే పనిమీద నిమగ్నమై ఉంటుంది.

ఇలాంటి సందర్భాల్లో అతను పూర్తి స్థాయి స్పృహతో వ్యవహరించడం సాధ్యం కాదు, ఎందుకంటే తనను వేధిస్తున్న సమస్య గురించి అతను ఆలోచిస్తుంటాడు, ఒక

పరిష్కారం కోసం తల బద్దలు కొట్టుకుంటాడు. అతను ఎంతగా ఒత్తిడికి గురైతే అంతగా తన సమస్యను పట్టుకుని వేళ్లాడుతుంటాడు. అలాంటి సందర్భాల్లో అతను మహిళ మీద దృష్టిని కేంద్రీకరించలేడు. సాధారణ పరిస్థితుల్లో అతని నుంచి లభించిన ఏకాగ్రత ఆమెకు ఇప్పుడు లభించదు. తాను పొందాల్సిన శ్రద్ధాసక్తుల్ని ఆమె అతని నుంచి పొందలేదు. అతని మనసును ఏదో ఒక విషయం పూర్తిగా ఆక్రమించుకుని ఉంటుంది. దాని నుంచి బయట పడడంలో అతను బలహీనుడైపోతాడు. ఏది ఏమైనప్పటికీ, ఇంత ప్రయాస తరువాత అతనికి ఒక పరిష్కారం దొరుకుతుంది. అతను క్రమేణా ఊరట చెంది, తన ఒంటరి గుహ నుంచి బయటకు వస్తాడు. ఉన్నట్టుండి అతను మునుపటి అనుబంధానికి అందుబాటులోకి వస్తాడు.

అయినప్పటికీ, ఒకవేళ అతను తన సమస్యకు పరిష్కారాన్ని కనుగొనలేకపోతే, ఇక పురుషుడు దీర్ఘకాలం తన ఒంటరి గుహలోనే పెనుగులాడుతుంటాడు. ఆ పెనుగులాట నుంచి బయట పడడం కోసం అతను చిన్న చిన్న పనుల మీద అంటే, వార్తల్ని చదవడం, టీవీ చూడడం, కారు నడుపుకుంటూ వెళ్లడం, వ్యాయామం చేయడం, ఫుట్‌బాల్ గేమ్‌ను వీక్షించడం, బాస్కెట్‌బాల్ ఆడడం, ఇంకా ఇలాంటి మరెన్నో పనుల్ని పెట్టుకుంటాడు. తర్వాత మరునాడు అతను మళ్లీ తన సమస్యకేసి దృష్టి సారిస్తాడు, విజయం సాధిస్తాడు. మరిన్ని వివరాల కోసం మనం కొన్ని ఉదాహరణల్ని పరిశీలిద్దాం. తన సమస్యల్ని మరిచిపోవడానికి జిమ్ సాధారణంగా వార్తా పత్రికల్ని చదువుతుంటాడు. పత్రికలు చదివేటప్పుడు ఆ రోజు తాను ఎదుర్కొన్న సమస్యలేవీ అతనిని బాధించవు. తన మనసులో ఐదు శాతం చోటుని ప్రపంచ సమస్యల మీద అభిప్రాయాన్ని ఏర్పరచుకోవడానికి, పరిష్కారాల్ని వెదకడానికి అతను కేటాయిస్తాడు. క్రమేణా అతని మనసు వార్తల్లో కనిపించిన సమస్య మీద నిమగ్నమవడం వల్ల అతను తన సొంత సమస్యను తాత్కాలికంగా మరచిపోతాడు. ఈ విధంగా తన పనిలో ఎదురయ్యే సమస్యల మీదే దృష్టిని కేంద్రీకరించడం నుంచి అతను తన మనసుని ప్రపంచ సమస్యల (తనకు వ్యక్తిగతంగా సంబంధం లేనివి) మీదికి మళ్లిస్తాడు. పనిలో ఎదురయ్యే సమస్యల్ని పట్టుకుని వేళ్లాడకుండా అతను తన దృష్టిని కుటుంబం మీదికి, భార్య మీదికి మళ్లించేందుకు ఈ ప్రక్రియ సహాయపడుతుంది.

మానసిక ఒత్తిడి నుంచి బయటపడడానికి టామ్ ఫుట్‌బాల్ ఆటను వీక్షించడాన్ని అలవాటు చేసుకున్నాడు. తాను అభిమానించే టీమ్ తాలూకు సమస్యల మీద దృష్టిని కేంద్రీకరించడం ద్వారా అతను తన మనసుని సొంత సమస్యల నుంచి కాస్త పక్కకి మళ్లించ గలుగుతాడు. క్రీడా పోటీలను వీక్షించడం ద్వారా ప్రతి ఆటలోను తాను ఒక సమస్యను పరిష్కరించినట్టు అతను భావిస్తుంటాడు, అందుకే వాటిని వీక్షిస్తుంటాడు. తాను అభిమానించే టీమ్ స్కోరును పెంచుకున్నప్పుడు లేదా గెలిచినప్పుడు అతను ఆ విజయానందాన్ని తనదిగా అనుభూతిస్తాడు. ఒకవేళ ఆ టీమ్ ఓడిపోతే ఆ అపజయాన్ని తనదిగా భావిస్తాడు. గెలిచినా, ఓడినా అతని మనసు మాత్రం ఆ సమయంలో తన సొంత సమస్యల నుంచి పక్కకి మళ్లడమన్నది నిజం.

జీవితంలో ఎదురయ్యే సమస్యల తాలూకు మానసిక ఒత్తిడి నుంచి బయట

పడడానికి టామ్‌తోపాటు చాలా మంది పురుషులకు ఏదైనా ఒక క్రీడాపోటీ లేదా వార్తలకు సంబంధించిన సంఘటన లేదా ఒక చలనచిత్రం సహాయపడుతుంది.

ఒంటరి గుహల పట్ల మహిళల ప్రతిస్పందన

ఒంటరి గుహలో చిక్కుకున్నప్పుడు తన జీవితభాగస్వామి పట్ల తగినంత ఏకాగ్రతను ప్రదర్శించలేక పురుషుడు బలహీనుడవుతాడు. ఇలాంటి సందర్భాల్లో అతని వ్యవహారశైలిని ఆమోదించడం ఆమెకు అసాధ్యమవుతుంది. ఎందుకంటే, అతను ఎంతగా మానసిక ఒత్తిడికి గురవుతున్నాడో ఆమెకు తెలియదు. ఒకవేళ అతను ఇంటికి వచ్చి, తన సమస్యలన్నింటి గురించి ఆమెతో మనసు విప్పి, మాట్లాడితే ఆమె మరింత ప్రేమాస్పదంగా స్పందించి ఉండేది. కానీ అతను ఎన్నడూ తన సమస్యల గురించి ఆమెతో మాట్లాడడు, దాంతో అతను తనను నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నాడని ఆమె భావిస్తుంది. తనకు మనసు బాగా లేదని అతను ఆమెతో చెప్పకపోవడంవల్ల, ఆమెతో మాట్లాడక పోవడంవల్ల తన పట్ల అతనికి శ్రద్ధలేదన్న అపోహకు ఆమె గురవుతుంది.

కుజగ్రహవాసులు మానసిక ఒత్తిడిని జయించే పద్ధతులు సాధారణంగా మహిళలకు అర్థం కావు. శుక్రగ్రహవాసుల్లాగే పురుషులు కూడా తమ సమస్యల గురించి మనసు విప్పి మాట్లాడాలని వాళ్ళు కోరుకుంటారు. పురుషుడు తన ఒంటరి గుహలో చిక్కుకు పోయినప్పుడల్లా, అతను మనసు విప్పి మాట్లాడడం లేదని మహిళ అతని పట్ల వ్యతిరేకతను పెంచుకుంటుంది. అతను వార్తల్ని చదవడం లేదా బాస్కెట్‌బాల్ ఆడడానికి బయటకు వెళ్లిపోవడం వంటివి ఆమెను బాధిస్తాయి. అతను తనను నిర్లక్ష్యం చేశాడని ఆమె అనుకుంటుంది.

ఒంటరి గుహలో చిక్కుకు పోయిన పురుషుడు వెనువెంటనే బయటకు వచ్చి, మనసువిప్పి మాట్లాడాలని, ప్రతిస్పందించాలని, ప్రేమించాలని కోరుకోవడం ఒక అవాస్తవిక ధోరణి, అలాగే మనోవేదనకు గురైన ఒక మహిళ వెనువెంటనే ముభావంగా మారిపోయి, స్థితప్రజ్ఞతతో మెలగాలని కోరుకోవడం కూడా అత్యాశే. ప్రేమాస్పదమైన భావనల్నే అంటిపెట్టుకుని ఉండాలని పురుషుణ్ణి కోరుకోవడం ఎంత తప్పో ఒక మహిళ మానసిక ఉద్వేగాలు వివేచనతోనూ, వివేకంతోనూ కూడుకుని ఉండాలని కోరుకోవడం కూడా అంతే తప్పు.

కుజగ్రహవాసులు ఎప్పుడైతే తమ గుహల్లోకి వెళ్లిపోతారో, అప్పుడే వాళ్ళు తమ స్నేహితుల్ని మరచిపోతారు, ఆ స్నేహితులు కూడా సమస్యల్ని ఎదుర్కొంటున్నారన్న భావనతోనే వాళ్ళు ఇలా వ్యవహరిస్తారు. 'ఇతరుల సమస్యల్ని చక్కదిద్దే ముందు నీ సమస్యని నువ్వు పరిష్కరించుకోవాలన్న' స్పృహే పురుషుల్లో ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఒక పురుషుడు ఇలా వ్యవహరించినప్పుడు మహిళ ఆ ధోరణిని సాధారణంగానే వ్యతిరేకిస్తుంది. అతని పట్ల అయిష్టతను పెంచుకుంటుంది.

తనకు కావలసిన సహాయాన్ని ఆమె అధికార స్వరంలో కోరుకుంటుంది. తన పట్ల నిర్లక్ష్యంగా ఉన్న ఈ మనిషి నుంచి తన హక్కుల్ని కాపాడుకోవడానికి చేసే పోరాటంలాగానే

ధ్వనిస్తుంది ఆమె కంఠస్వరం. అయితే పురుషులు కుజగ్రహవాసులన్న విషయాన్ని గుర్తుంచుకుంటే, పురుషుడి స్వభావాన్ని అతను మానసిక ఒత్తిడిని జయించే మార్గంగా మాత్రమే అర్థం చేసుకోవడం స్త్రీకి సులభమవుతుంది. తనపట్ల అతని ప్రేమకు ఆ ప్రవర్తనను కొలమానంగా ఆమె భావించదు, తద్వారా అతనితో పోట్లాడడాన్ని మానివేసి, అతనికి సహకరిస్తూ ఆమె తన అవసరాల్ని తీర్చుకుంటుంది.

ఒంటరి గుహలో ఉన్నప్పుడు తాము ప్రపంచానికి ఎంత దూరంగా వెళ్ళిపోయామన్న విషయంపట్ల పురుషులకి అవగాహన ఉండదు. తాను తన ఒంటరి గుహలో చిక్కుకు పోవడం అన్నది స్త్రీని ఎంతగా బాధిస్తుందో గుర్తిస్తే నిర్లక్ష్యానికి, న్యూనతకు గురైన మహిళ పట్ల పురుషుడు మరింత ప్రేమగా స్పందిస్తాడు. మహిళలు శుక్రగ్రహం నుంచి వచ్చారన్న విషయాన్ని గుర్తుంచుకుంటే, తన జీవితభాగస్వామి మానసిక ఉద్వేగాలను, అనుభూతుల్ని మరింతగా గౌరవించడాన్ని, అర్థం చేసుకోవడాన్ని పురుషుడు నేర్చుకుంటాడు. ఆమె మానసికోద్వేగాల విలువను అర్థం చేసుకోకుండా పురుషుడు సాధారణంగా తనని తాను సమర్థించుకుంటాడు. ఫలితంగా వాళ్ళిద్దరూ వాగ్వివాదంలో చిక్కుకుంటారు. స్త్రీ, పురుషుల మధ్య సాధారణంగా చోటుచేసుకునే ఐదు అపార్థాలు ఇలా ఉంటాయి :

1. 'నువ్వు నా మాటల్ని వినిపించుకోవడం లేదు' అని ఆమె అన్నప్పుడల్లా, 'వినిపించు కోవడం లేదంటే అర్థమేంటి? నువ్వు మాట్లాడిన ప్రతి మాటను నేను అప్పజెప్పగలను' అని అతను జవాబిస్తాడు.

   తన ఒంటరి గుహలో పురుషుడు బందీ అయి ఉన్నప్పుడు ఆమె మాటల మీద అతను కేవలం ఐదు శాతం మనసుని మాత్రమే కేంద్రీకరిస్తాడు. ఆ ఐదుశాతం మనసుతో అన్యమనస్కంగా ఆమె మాటల్ని విని, ఆమె చెప్పిన దాన్ని తాను సాంతం విన్నట్టు భావిస్తాడు. ఏది ఏమైనప్పటికీ, ఆమె అతని నుంచి పూర్తిస్థాయి ఏకాగ్రతను మాత్రమే కోరుకుంటుంది.

2. 'అసలు నువ్వు ఇక్కడ ఉన్నట్టే అనిపించడం లేదు' అని ఆమె అన్నప్పుడల్లా, 'ఇక్కడ ఉన్నట్టు లేనని అనడంలో నీ అర్థమేమిటి? నీనిక్కడే ఉన్నాను. నీ కళ్లకు నా శరీరం కనిపించడం లేదా?' అంటూ అతను చిరాకు పడతాడు.

   తాను తన శరీరంతో భౌతికంగా అక్కడే ఉన్నప్పటికీ, ఆమె తానిక్కడ లేను అని అనడం సమంజసం కాదని అతను భావిస్తాడు. అతను భౌతికంగా అక్కడే ఉన్నప్పటికీ, అతని సమక్షాన్ని ఆమె సంపూర్ణంగా అనుభూతించలేకపోతోంది. ఆమె మాటలకు అర్థం ఇదే.

3. 'నువ్వు నన్ను పట్టించుకోడం లేదు' అని ఆమె అన్నప్పుడల్లా, 'నేను పట్టించుకుంటూనే ఉన్నాను. నేను ఈ సమస్యను పరిష్కరించేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నానని నువ్వు ఎందుకు భావించడం లేదు?' అంటూ అతను ఎదురుప్రశ్న వేస్తాడు.

   సమస్యను పరిష్కరించేందుకే తన దృష్టినంతా కేంద్రీకరించి ప్రయత్నిస్తున్నానని, ఒక విధంగా ఇది ఆమెకు కూడా ప్రయోజనకరమేనని అతను భావిస్తాడు. తాను

ఆమె పట్ల ఎంతో ఏకాగ్రతను, శ్రద్ధను కనబరుస్తున్న విషయాన్ని ఆమె అర్థం చేసుకోవాలని అతను వాదిస్తాడు. అయితే, ఆమె అతని నుంచి పూర్తిస్థాయి ఏకాగ్రతను, శ్రద్ధను కోరుకుంటుంది. ఆమె అడిగేదల్లా అవి మాత్రమే.

4. 'నేను నీకు పూర్తిగా అప్రధానమై పోయాను' అని ఆమె అన్నప్పుడల్లా, 'అది అర్థం లేనిమాట. నువ్వు నాకెంతో ప్రధానం' అని అతను చెబుతాడు.

ఆమె ప్రయోజనం కోసమే సమస్యలన్నింటినీ తాను తీరుస్తున్నాడు కాబట్టి ఆమె మానసిక ఉద్వేగాలు అప్రధానమైనవి అన్నది అతని భావన. అతను కేవలం ఒక సమస్య మీదే దృష్టిని కేంద్రీకరించి, ఆమె ఎదుర్కొంటున్న ఇతర సమస్యల్ని నిర్లక్ష్యం చేయడమన్నది సరి కాదని అతను అర్థం చేసుకోలేదు. ఇలా ప్రవర్తిస్తే ఏ మహిళ నుంచైనా ఇలాంటి ప్రతిస్పందనే ఎదురవుతుందని, దాన్ని వాళ్ళు వ్యక్తిగత తృణీకారంగా పరిగణించి, తమకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వనట్టు భావిస్తారని అతను తెలుసుకోలేదు.

5. 'నువ్వు ఎంతసేపూ నీ ఆలోచనల్లోనే తలమునకలై ఉన్నావు. నా పట్ల నీకు ప్రేమ లేదు' అని ఆమె అన్నప్పుడల్లా, 'నీకేమైంది? ఈ సమస్యను ఇంకెలా పరిష్కరించాలని నువ్వు కోరుకుంటున్నావు?' అని అతను రెట్టిస్తాడు.

సమస్యల్ని పరిష్కరించడానికి తాను ఎంతగానో ప్రయత్నిస్తున్నానని, చేయ వలసిందల్లా చేస్తున్నానని, అయినప్పటికీ ఆమె తన మీద పెత్తనం చెలాయిస్తూ ప్రతిదాన్ని తప్పుపడుతోందని, అతను భావిస్తాడు. తన ప్రయత్నాల్ని ఆమె అభినందించడం లేదని అతను ఆరోపిస్తాడు. దానికి తోడు ఆమె మానసికోద్వేగాల విలువను అతను గుర్తించడు. ఎంతో ప్రేమతో మెలుగుతూనే రెప్పపాటులో హఠాత్తుగా తాము ఎంతగా దూరమై పోతామన్నది, ప్రతిస్పందనల్ని ఎంతగా కోల్పోతామన్నది పురుషులు సాధారణంగా అర్థం చేసుకోలేరు. ఒంటరిగుహలో పురుషుడు తన సమస్యల కోసం పరిష్కారాల్ని అన్వేషించడంలోనే తలమునకలవు తుంటారు. ఇలా ప్రవర్తించడంవల్ల తాను ఇతరుల దృష్టిలో ఎంత కటువైన మనిషిగా మారిపోతున్నాడో అతను గుర్తించడు.

ఇద్దరి మధ్య సయోధ్యను, సహకారాన్ని పెంచుకోవాలంటే స్త్రీ, పురుషులు ఒకరి గురించి మరొకరు బాగా అర్థం చేసుకోవాలి. ఎప్పుడైతే ఒక పురుషుడు భార్యను నిర్లక్ష్యం చేయడం ప్రారంభిస్తాడో, అప్పుడు ఆమె దాన్ని వ్యక్తిగత తృణీకారంగా భావిస్తుంది. కానీ అతను మానసిక ఒత్తిడితో సతమతమవుతున్నాడన్న విషయాన్ని అర్థం చేసుకుంటే సమస్యను సానుకూల దృష్టితో చూడవచ్చు. అయితే ఈ సదవగాహన ఆమె బాధలన్నింటినీ అన్నివేళలా దూరం చేయలేదు

అలాంటి సందర్భాల్లో ఆమె తన మానసిక ఉద్వేగాల గురించి మాట్లాడాల్సిన అవసరం తలెత్తుతుంది. ఆమె ఉద్వేగాలకు పురుషుడు విలువనివ్వాల్సిన సమయం ఇదే. తన ఒంటరి గుహలోకి వెళ్లిపోయి మౌనిలా మారిపోవడానికి తనకు ఎంత హక్కు ఉందో,

తన మౌనంతో నిర్లక్ష్యానికి, నిస్సహాయతకు గురైనట్టు భావించేందుకు ఆమెకు కూడా అంతే హక్కు ఉంటుందని పురుషుడు అర్థం చేసుకోవాలి. తన మనోభావాల్ని పంచుకునే హక్కు ఆమెకు ఉందని అతను గుర్తెరగాలి. తనను అర్థం చేసుకోవట్లేదని ఆమె భావించినట్లయితే, ఇక ఆ బాధ నుంచి ఆమె ఎన్నటికీ విముక్తం కాలేదు.

మాటల ద్వారా ఊరట

ఒక మహిళ ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు తన మానసికోద్వేగాల గురించి, వాటికి కారణమైన సమస్యల గురించి మాట్లాడాలని కోరుకోవడం సహజం. అలా మాట్లాడడాన్ని ప్రారంభించినప్పుడల్లా ఆమె ప్రత్యేకించి ఏదో ఒక సమస్య గురించి మాత్రమే మాట్లాడదు. సమస్యల ప్రాధాన్యాన్ని వెనువెంటనే నిర్ణయించుకోవడం ఆమెకు సాధ్యం కాదు. ఒక్క విషయంలో ఆమె నిరాశకు గురైతే, అదే ఆమెను అన్నివిధాలా నిరాశకు గురిచేస్తుంది. తన సమస్యలకు వెనువెంటనే ఆమె పరిష్కారాల్ని కోరుకోదు, బాధను వెళ్లగక్కాలని, ఇతరులు తనను అర్థం చేసుకోవాలని ఆమె తీవ్రంగా కోరుకుంటుంది. తన సమస్యల గురించి ఎంతగా మాట్లాడితే ఆమె అంతగా ఊరట చెందుతుంది.

ఒక మహిళ మానసిక ఒత్తిడికి గురైతే వెనువెంటనే తన సమస్యలకు ఆమె పరిష్కారాల్ని కోరుకోదు, బాధల్ని వ్యక్తం చేయాలని, ఇతరులు తనను అర్థం చేసుకుంటే చాలునని, తద్వారా ఊరట చెందాలని ఆమె కోరుకుంటుంది.

ఒక పురుషుడు ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు అతను తన దృష్టినంతా ఒకే ఒక్క సమస్య మీద కేంద్రీకరించి, ఇతరులను, ప్రపంచాన్ని మరచిపోతాడు. ఒక మహిళ ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు తన దృష్టిని అన్ని సమస్యల మీదికి విస్తృతం చేసి, మానసికంగా కుంగిపోతుంది. పరిష్కారం మీద దృష్టిని కేంద్రీకరించకుండా అన్ని సమస్యల గురించి మాట్లాడడమే ఆమెకు ప్రశాంతతనిస్తుంది. తన మానసికోద్వేగాల్ని ఈ ప్రక్రియ ద్వారా వడబోసి, తనను నిజంగా బాధిస్తున్న సమస్య గురించి మరింత అవగాహనను ఆమె పెంచుకుంటుంది. తద్వారా ఆమె మానసికంగా తేలిక పడుతుంది.

మానసిక ఒత్తిడి నుంచి ఊరట చెందడానికి మహిళలు గతంలో తమకు ఎదురైన సమస్యల గురించి, భవిష్యత్తులో ఎదురు కాబోయే సమస్యల గురించి, తీవ్రమైన సమస్యల గురించి, చివరికి పరిష్కారాలే లేని సమస్యల గురించి కూడా మాట్లాడతారు. ఎంత ఎక్కువ మాట్లాడి, బాధను ఎంతగా వెళ్లగక్కితే, వాళ్ళు అంతగా మానసిక ప్రశాంతతను పొందుతారు. మానసిక ఒత్తిడిని జయించడానికి మహిళలు అనుసరించే పద్ధతి ఇది. ఇలా కాకుండా మరో రకంగా వ్యవహరించాలని మనం ఒక మహిళను కోరుతున్నామంటే అది ఆమె స్వీయ విలువను తగ్గించడమే అవుతుంది.

ఒక మహిళ మానసికంగా కుంగిపోతే తన సమస్యలన్నింటి గురించి పూసగుచ్చినట్టు మాట్లాడడం ద్వారా ఆమె ఊరట చెందుతుంది. తన మాటల్ని ఎవరైనా విని, తనను

అర్థం చేసుకుంటున్నారన్న నమ్మకం కలిగితే, క్రమేణా ఆమె ఆందోళన మటుమాయమై పోతుంది. సాధారణంగా ఒక మహిళ ఒక విషయం గురించి మాట్లాడి, కాసింత విరామమిచ్చి ఆ తరువాతే మరో విషయం గురించి మాట్లాడుతుంది. ఈ విధంగా ఆమె తాను ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలు, ఆందోళనలు, అసహనం, నిరాశల గురించి అనంతంగా మాట్లాడుతుంది. ఇలా మాట్లాడేటప్పుడు ఈ విషయాలన్నీ ఒక క్రమపద్ధతిలో ఉండనక్కర్లేదు, అలాగని ఒక దానితో ఒకటి పొంతన లేని విషయాలు కూడా అయి ఉండనక్కర్లేదు. ఒకవేళ మహిళ తన మాటల్ని ఇతరులు అర్థం చేసుకోవడం లేదని భావిస్తే ఆమెలోని అవగాహనా శక్తి మరింతగా విస్తృతమవుతుంది. దాంతో ఆమె మరిన్ని సమస్యల గురించి ఆలోచిస్తూ ఇంకా ఇంకా కుంగిపోతుంది.

ఒంటరి గుహలో చిక్కుకున్న ఒక పురుషుడు దాని నుంచి బయట పడడానికి, తన మనసును మరో విషయం మీదకి మళ్ళించుకోవడానికి చిన్న చిన్న సమస్యల గురించి ఆలోచిస్తాడు, అలాగే తన మాటల్ని అవతల వ్యక్తి అర్థం చేసుకోవడంలేదని భావించిన మహిళ కూడా మానసిక ఒత్తిడి నుంచి బయటపడడానికి అంతగా అవసరంలేని ఇతర సమస్యల గురించి మాట్లాడుతుంది. తనను పట్టిపీడిస్తున్న బాధాకరమైన మానసిక ఉద్వేగాల నుంచి బయటపడడం కోసం ఆమె ఇతరుల సమస్యల మీదకు తన దృష్టిని మళ్ళించి, మానసికంగా వాటితో మమేకమవుతుంది. తన స్నేహితులు, బంధువులు, సహచరుల సమస్యల గురించి మాట్లాడడం ద్వారా ఆమె ఒత్తిడి నుంచి బయటపడి, ఊరట చెందుతుంది. సమస్య తనదైనా, లేదా ఇతరులదైనా దాని గురించి మాట్లాడడమన్నది మానసిక ఒత్తిడిని జయించేందుకు శుక్రగ్రహవాసి అనుసరించే ఆరోగ్యకరమైన మార్గం.

తనను పట్టిపీడిస్తున్న బాధాకరమైన మానసిక ఉద్వేగాల నుంచి బయటపడడం కోసం ఒక మహిళ ఇతరుల సమస్యల మీదకు తన దృష్టిని మళ్ళించి, మానసికంగా వాటితో మమేకమవుతుంది.

స్త్రీలు మాట్లాడాలనుకున్నప్పుడు పురుషులు ఎలా ప్రతిస్పందిస్తారంటే...

సాధారణంగా మహిళలు తమ సమస్యల గురించి మాట్లాడడం మొదలు పెడితే పురుషులు ఆ ప్రయత్నాన్ని ప్రతిఘటిస్తుంటారు. సమస్యలన్నింటికీ తననే బాధ్యుణ్ణి చేస్తూ ఆమె మాట్లాడుతుందన్న భావనతోనే పురుషుడు ఇలా ప్రవర్తిస్తాడు. మహిళ సమస్యల గురించి ఎంతగా మాట్లాడితే, అంతగా ఆమె తనను నిందిస్తున్నదని పురుషుడు భావిస్తాడు. తాను ఎదుర్కొంటున్న మానసిక ఒత్తిడి నుంచి బయటపడడానికే ఆమె అలా మాట్లాడు తుందన్న విషయాన్ని అతను అర్థం చేసుకోడు. ఆమె అలా మాట్లాడుతున్నప్పుడు తాను కేవలం చెవి ఒగ్గి వింటే చాలునని, అలా చేస్తే ఆమె తనను ఎంతగానో అభినందిస్తుందని పురుషులు ఎన్నటికీ తెలుసుకోలేరు.

కుజగ్రహవాసులు రెండు కారణాల చేత మాత్రమే సమస్యల గురించి మాట్లాడతారు: వాళ్ళు ఎవరినైనా నిందించే సందర్భం లేదా ఎవరినుంచైనా సలహాను ఆశించే సందర్భంలో

మాత్రమే పురుషులు తమ సమస్యల గురించి మాట్లాడతారు. ఒకవేళ ఒక మహిళ పట్ల పురుషుడు పూర్తిగా నిరాశ చెందాడంటే, అది కేవలం ఆమె తనను నిందిస్తున్నదన్న భావనతో మాత్రమే. అయితే ఆమె తననుంచి సలహాను ఆశిస్తున్నదని భావించినప్పుడు మాత్రమే పురుషుడు, మహిళ పట్ల కాస్త సానుకూల ధోరణితో ప్రవర్తిస్తాడు.

ఒకవేళ ఆమె తననుంచి సలహాను ఆశిస్తున్నదని పురుషుడు భావిస్తే, ఆమె సమస్యలన్నింటినీ ఒక్కదాటున తీర్చేయడానికి అతను వెంటనే శ్రీమాన్ పరిష్కర్త అవతారాన్ని ఎత్తుతాడు. ఆమె తనను నిందిస్తున్నదని భావిస్తే, అతను వెంటనే ఆత్మరక్షణ కోసం కత్తి దూస్తాడు. ఈ రెండు సందర్భాల్లోనూ అతనికి అతికష్టతరమైన విషయమేమిటంటే, ఆమె మాటల్ని చెవి ఒగ్గి వినడం మాత్రమే.

ఒకవేళ ఆమె సమస్యలకు అతను పరిష్కారాల్ని సూచిస్తే, ఇక ఆమె మరిన్ని సమస్యల గురించి నిరంతరాయంగా మాట్లాడుతుంది. ఒకటి లేదా రెండు పరిష్కారాలు సూచిస్తే చాలునని, దాంతో ఆమె మానసికంగా ఊరట చెందుతుందని అతను భావిస్తాడు. ఎందుకంటే పరిష్కారాల ద్వారానే కుజగ్రహవాసులు మానసిక ఒత్తిడిని దూరం చేసుకుంటారు కాబట్టి. అడిగే వాళ్ళు ఉంటే చాలు, పరిష్కారాలు సూచించడానికి కుజగ్రహవాసులు ఎప్పుడూ సిద్ధంగానే ఉంటారు. కానీ పరిష్కారాల్ని సూచించినప్పటికీ ఆమె పరిస్థితి మెరుగు పడలేదంటే, తన పరిష్కారాల్ని ఆమె తిరస్కరించినట్టుగా పురుషుడు భావిస్తాడు. దానిని ఒక అవమానంగా తలుస్తాడు.

ఇక ఎదుటి వ్యక్తి తనను నిందిస్తున్నదని భావిస్తే అతను వెంటనే ఆత్మరక్షణ చర్యలకు ఒడిగడతాడు. తన దృక్పథం నుంచి సమస్యను వివరించినట్లయితే ఆమె తనను నిందించడాన్ని మానుకుంటుందని అతను భావిస్తాడు. అతను ఆత్మరక్షణ ధోరణిలో మాట్లాడే కొద్దీ ఆమె నిరాశలో కూరుకుపోతూనే ఉంటుంది. ఆమె తననుంచి వివరణలను, క్షమాపణలను కోరుకోవడం లేదని అతను ఎన్నటికీ తెలుసుకోలేడు. అతను తన మానసికోద్వేగాలని అర్థం చేసుకుంటే చాలునని ఆమె కోరుకుంటుంది. మరిన్ని సమస్యల గురించి మాట్లాడే అవకాశమిస్తే సరిపోతుందామెకు. ఒకవేళ అతను తెలివైనవాడైతే ఆమె మాటల్ని చెవి ఒగ్గి వినడానికే పరిమితమవుతాడు, దాంతో కొన్ని నిమిషాల తర్వాత ఆమె అతనిని నిందించడం మానివేసి, ఇతర సమస్యల గురించి మాట్లాడడం మొదలు పెడుతుంది.

తాను ఏ పరిష్కారాన్నీ చూపలేని సమస్యల గురించి ఒక మహిళ మాట్లాడినప్పుడు పురుషులు అసహనానికి గురవుతారు. ఉదాహరణకు మానసిక ఆందోళనకు గురైన మహిళ ఈ విధంగా ఫిర్యాదు చేయవచ్చు :

- 'ఎంత పనిచేసినా నాకు తగినంత ప్రతిఫలం లభించడం లేదు.'
- 'మా పిన్ని రోజురోజుకీ నీరసించిపోతోంది. ఏయేటికాయేడు ఆమె జబ్బు తీవ్ర మవుతూనే ఉంది'.
- 'మా ఇల్లు బాగా ఇరుగ్గా ఉంది.'

- 'అబ్బ ఎండలు మండిపోతున్నాయి. వర్షాలు ఎప్పుడు పడతాయో?'
- 'మా బ్యాంకు అకౌంటు పూర్తిగా ఖాళీ అయిపోయింది, అప్పు చేయాల్సి వచ్చేలా ఉంది.'

ఈ వ్యాఖ్యల్లో ఏదైనా ఒకటి మహిళ నోటివెంట పలుకుతోందంటే, ఆందోళనల్ని, నిరాశల్ని, అసహనాన్ని వ్యక్తం చేయడానికి ఆమె దాన్ని ఒక మార్గంగా ఎంచుకున్నదని అర్థం. ఈ సమస్యల్ని పరిష్కరించడానికి చేయగలిగిందేమీ లేదని ఆమెకి తెలిసినప్పటికీ, కేవలం మానసిక ప్రశాంతత కోసమే ఆమె వాటి గురించి మాట్లాడుతుంది. తన అసహనాన్ని నిరాశను ఎదుటి వ్యక్తి అర్థం చేసుకుంటున్నాడని భావిస్తే, ఆమెకు మానసికంగా ఒక అన్నుదన్ను లభించినట్టు అవుతుంది. ఏది ఏమైనప్పటికీ, ఇలా మాట్లాడడమన్నది మానసికంగా ఊరట చెందడానికి మాత్రమేనన్న విషయాన్ని అతను అర్థం చేసుకోనంత కాలం- ఆమె తన జీవన సహచరుణ్ణి అసహనానికి గురి చేస్తూనే ఉంటుంది.

సమస్యల గురించి పూసగుచ్చినట్టుగా మహిళలు మాట్లాడినప్పుడు పురుషులు అసహనానికి గురవుతారు. ఒక మహిళ సమస్య గురించిన ప్రతి చిన్న వివరాన్నీ వదిలిపెట్టకుండా ఏకరవు పెడుతున్నదంటే, సమస్యను పరిష్కరించేందుకు తనకు ఈ వివరాలన్నీ అవసరమయ్యాయని, అవి లేకపోతే తాను ఆ సమస్యను పరిష్కరించలేనని ఆమె భావిస్తున్నట్టుగా పురుషుడు పొరబడతాడు. ఆమె చెబుతున్న వివరాలు నిజంగా ఎంతమాత్రం విలువైనవో తేల్చుకోలేక అతను అసహనానికి గురవుతాడు. ఇక్కడ కూడా అతను ఆమెను పొరబాటుగానే అర్థం చేసుకుంటాడు. ఆమె తననుంచి పరిష్కారాన్ని ఆశించడం లేదని, కేవలం తాను అర్థం చేసుకుని ఆమెకు అన్నుదన్నుగా నిలిస్తే చాలునని మాత్రమే ఆమె కోరుకుంటోందని అతను తెలుసుకోలేడు.

దీనికితోడు ఒక మహిళ ఒక సమస్య నుంచి ఇంకో సమస్యకి మారుతూ తన మాటల్ని కొనసాగించినప్పుడు ఆమె అర్థంపర్థం లేకుండా మాట్లాడుతోందని పురుషుడు భావిస్తాడు. దాంతో ఆమె మాటల్ని వినిపించుకోవడం అతనికి కష్టం అవుతుంది. ఆమె తనతో రెండు లేదా నాలుగు సమస్యల గురించి మాట్లాడిన తర్వాత అతను పూర్తిగా అసహనానికి గురవుతాడు. ఈ సమస్యలన్నింటినీ ఒకదానితో మరొకదాన్ని ముడిపెట్టే ప్రయత్నంలో గందరగోళ పడతాడు. పురుషుడు మహిళ మాటల్ని వినిపించుకోకుండా నిరోధించడానికి మరో కారణం ఉంది. సమస్య గురించి మాట్లాడిన కాసేపటికే అతను దాని స్థూల రూపాన్ని అర్థం చేసేసుకోవాలనుకుంటాడు. సమస్యను పరిష్కరించిన తరువాత లభించే ప్రతిఫలమేమిటో తన ఊహకు అందకపోతే, అతను పరిష్కారానికి శ్రీకారం చుట్టేందుకు పూనుకోలేడు. మరిన్ని వివరాల్ని జోడిస్తూ ఆమె సమస్యను ఏకరవు పెడితే, అది అతణ్ణి గందరగోళ పరుస్తుంది. సమస్య తాలూకు వివరాల గురించి మాట్లాడడం ద్వారా ఆమె ఊరట చెందుతుందన్న విషయాన్ని గుర్తుంచుకుంటే అతనిలో అసహనం తగ్గడానికి అవకాశాలు మెరుగుపడతాయి. పూసగుచ్చినట్టుగా మాట్లాడడమన్నది ఆమెకు ఊరటనిస్తుందన్న విషయాన్ని గుర్తుంచుకుంటే అతనికి కూడా మనశ్శాంతి లభిస్తుంది. ప్రతి చిన్న విషయాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకుని సమస్య గురించి ఆలోచించి, పరిష్కారాన్ని

వెతుక్కోవటం ద్వారా మగవాడు సంతృప్తి చెందినట్టే, తన సమస్యలకు సంబంధించిన అన్ని వివరాల గురించి మాట్లాడడం ద్వారా ఒక మహిళ కూడా సంతృప్తి చెందుతుంది.

ప్రతి చిన్న విషయాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకుని సమస్య గురించి ఆలోచించి, పరిష్కారాన్ని వెతుక్కోవటం ద్వారా మగవాడు సంతృప్తి చెందినట్టే, తన సమస్యలకు సంబంధించిన అన్ని వివరాల గురించి మాట్లాడడం ద్వారా ఒక మహిళ కూడా సంతృప్తి చెందుతుంది.

సమస్యను పురుషునికి సులభంగా అర్థం చేయించేందుకు ఒక దారి ఉంది. తాను అతని ముందు పెడుతున్న సమస్యను పరిష్కరిస్తే ఎలాంటి ఫలితం ఒనగూరుతుందో ముందుగా అతనికి వివరించాలి. ఆ తరువాతే దాని తాలూకు వివరాల్లోకి వెళ్లడం ద్వారా ఒక మహిళ పరిస్థితిని కొంతవరకు తేలికపరచగలదు. విషయాన్ని ముందుగా వివరించ కుండా, ఉత్కంఠలో (సస్పెన్స్‌లో) ఉంచి, మాటల్ని కొనసాగించడం ద్వారా దానికి మరింత బలాన్ని చేకూర్చినట్టు అవుతుందని సాధారణంగా మహిళలు భావిస్తారు. ఇలా సస్పెన్స్‌లో ఉంచడమనేది ఒక మహిళకు ఎంత ఇష్టమో, అది ఒక మగవాడిని అంత అసహనానికి గురిచేస్తుంది.

ఇక్కడ ఇంకో సమస్య కూడా ఉంది. సమస్య తాలూకు తీవ్రతను ఒక మహిళ అర్థం చేసుకున్నంతగా తాను అర్థం చేసుకోలేక పురుషుడు ఆమె మాటల్ని అడ్డగిస్తుంటాడు. ఒక మహిళకు మానసికంగా అన్నుదన్నుగా నిలిచినప్పుడే ఆమె సంతృప్తి చెందుతుందన్న విషయాన్ని పురుషుడు తెలుసుకోవాలి. అప్పుడే ఆమె మాటల్ని శ్రద్ధగా వినడం అతనికి సులభమవుతుంది. ఈ సత్యాన్ని ఎంతగా అర్థం చేసుకుంటే ఆమె మాటల్ని వినిపించ ుకోవడంలో పురుషుడు ఎదుర్కొంటున్న కష్టం అంతగా తగ్గిపోతుంది. అన్నింటికన్నా ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే, తన సమస్యల గురించి అతను వింటే చాలునని, వాటిని వెంటనే పరిష్కరించాల్సిన అవసరం లేదని ఒక మహిళ పురుషుడికి తెలియజెప్పగలిగితే, అది అతనికి మానసికంగా ఎంతో ఊరటనిస్తుంది, అతను ఆమె మాటల్ని వినడానికి సుముఖంగా ఉంటాడు.

కుజగ్రహవాసులు, శుక్రగ్రహవాసులకు మనశ్శాంతి లభించే మార్గం

ఒకప్పుడు కుజగ్రహవాసులు, శుక్రగ్రహవాసులు తమ మధ్య ఉన్న వ్యత్యాసాలను పరస్పరం గౌరవించుకోగలిగేవాళ్ళు. తద్వారా కలిసిమెలిసి ప్రశాంతంగా జీవించే వారు. మాట్లాడడమన్నది శుక్రగ్రహవాసులకు ఒక మానసిక అవసరమన్న విషయాన్ని తెలుసుకుని కుజగ్రహవాసులు దానిని గౌరవించారు. ఒకవేళ తాను మాట్లాడడానికి ఏమీ లేకపోయి నప్పటికీ, తాను ఎదుటి వ్యక్తి మాటల్ని వింటే చాలునని, అది ఆ వ్యక్తికి ఎంతో సహాయ కారిగా ఉంటుందని కుజగ్రహవాసి తెలుసుకున్నాడు. మానసిక ఆందోళన కలిగినప్పుడు ఒంటరి గుహల్లోకి వెళ్లిపోవడమన్నది కుజగ్రహవాసుల మానసిక అవసరం అని శుక్రగ్రహవాసులు అర్థం చేసుకున్నారు. దాంతో ఒంటరి గుహ అన్నది ఇక వారి మధ్య ఎలాంటి సంక్షోభాలకు కారణం కాలేకపోయింది.

కుజగ్రహవాసులు ఏం తెలుసుకున్నారంటే...

ఒకవేళ శుక్రగ్రహవాసులు తమను నిందిస్తున్నప్పటికీ, తమ మీద దాడి చేస్తున్నప్పటికీ, లేదా విమర్శిస్తున్నప్పటికీ, అదంతా తాత్కాలికమేనని కుజగ్రహవాసులు తెలుసుకున్నారు. నింద లేదా దాడి లేదా విమర్శ తాత్కాలికమేనని, దాని నుంచి శుక్రగ్రహవాసులు వెంటనే బయటపడి తమను ఎంతగానో అభినందించి, అక్కున చేర్చుకుంటారని కుజగ్రహవాసులకు అర్థమైంది. తమ సమస్యల గురించి మాట్లాడడానికి శుక్రగ్రహవాసులు ఎంతగా ఆతృత పడతారన్నది, వారి మాటల్ని శ్రద్ధగా ఆలకించడాన్ని నేర్చుకున్నప్పుడే కుజగ్రహవాసులకు తెలిసి వచ్చింది.

సమస్యల గురించి మాట్లాడడమనే అలవాటు శుక్రగ్రహవాసికి మానసిక అవసరమని, అంతమాత్రం చేత ఆవేదనకు తననే బాధ్యుణ్ణి చేస్తూ ఆమె మాట్లాడడం లేదని కుజ గ్రహవాసి తెలుసుకున్నాడు. దీంతో ప్రతి కుజగ్రహవాసి మానసికంగా ఎంతో ప్రశాంతతను పొందాడు. అంతే కాకుండా, తమ మాటల్ని అవతలి వాళ్ళు వింటున్నారని శుక్రగ్రహవాసులు భావించినప్పుడు ఇక వాళ్ళు తమ సమస్యలనే పట్టుకుని వేళ్ళాడకుండా, మరింత సానుకూల దృక్పథంతో వ్యవహరిస్తారని కుజగ్రహవాసి అర్థం చేసుకున్నాడు. ఈ అవగాహనవల్ల ఆమె సమస్యలన్నింటికీ తానే బాధ్యుడినన్న భావనతో కాకుండా, ఆమె మాటల్ని చెవిఒగ్గి వినడాన్ని కుజగ్రహవాసి అలవాటు చేసుకున్నాడు.

సమస్యల గురించి మాట్లాడడాన్ని ఒక అవసరంగా భావించడంలో చాలామంది పురుషులు, కొంత మంది స్త్రీలు కూడా ఏకపక్షధోరణితో వ్యవహరిస్తుంటారు. ఎందుకంటే, దానివల్ల కలిగే మనశ్శాంతిని గుర్తించిన అవగాహన వాళ్ళకి ఉండదు. ఎవరైనా తన మాటల్ని వినిపించుకున్నప్పుడు ఒక మహిళ మానసిక ధోరణిలో కలిగే హఠాత్పరిణామాన్ని, మానసికంగా ఊరట చెందడాన్ని, వెంటనే సానుకూల ధోరణిలో వ్యవహరించడాన్ని వాళ్ళు గతంలో చూసి ఉండరు. ఒక మహిళ (సాధారణంగా వారి తల్లులు) పదేపదే తన సమస్యల గురించి ఏకరవు పెడుతూ ఉండడాన్నే సాధారణంగా వాళ్ళు చూసి ఉంటారు. ఏళ్ల పర్యంతం ఎలాంటి ప్రేమకు నోచుకోకుండా, తమ బాధల్ని వినిపించుకునేవారు లేక అలమటించి పోయే మహిళలే ఇలా ప్రవర్తిస్తారు. సమస్యల గురించి ఏకరువు పెట్టడమన్నది ఇక్కడ ప్రధానం కాదు. ఆమె ప్రేమ రాహిత్యంలో మునగిపోవడమే గుర్తించాల్సిన అసలు సమస్య.

చెవిఒగ్గి వినడాన్ని నేర్చుకున్న తర్వాత కుజగ్రహవాసులకు ఒక అద్భుతమైన విషయం అనుభవంలోకి వచ్చింది. ఒక శుక్రగ్రహవాసి సమస్యల గురించి మాట్లాడుతున్నప్పుడు తాను శ్రద్ధగా ఆలకిస్తే, అది ఒంటరి గుహలోంచి బయటపడేందుకు తనకు కూడా తోడ్పడుతుందని కుజగ్రహవాసి తెలుసుకున్నాడు. టీవీలో వార్తల్ని వీక్షించడం లేదా వార్తా పత్రికల్ని చదవడంలాగే, ఇది కూడా ఒత్తిళ్లను అధిగమించేందుకు తమకు ఉపకరిస్తుందని కుజగ్రహవాసులకి అర్థమైంది.

ఎప్పుడైతే తమను నిందిస్తున్నారని, లేదా బాధ్యులుగా చేస్తున్నారని అపోహ

పడకుండా, అవతలి వ్యక్తి మాటల్ని వినడాన్ని నేర్చుకున్నారో అప్పుడు మహిళల మాటల్ని మనస్ఫూర్తిగా ఆలకించడమన్నది పురుషులకు సులువైంది. ఒక పురుషుడు ఎదుటివ్యక్తి మాటల్ని వినడంలో ఎంతటి పరిణతిని కనబరిస్తే, అంతగా అతనికి మరో విషయం అర్థమైంది. ఇలా వినడమన్నది తాను ఎదుర్కొంటున్న సమస్యల్ని మరిచి పోయేందుకు ఒక అద్భుతమైన మార్గమని పురుషునికి తెలిసింది. అంతేగాక ఆమె మాటల్ని శ్రద్ధగా ఆలకిస్తే అది తన జీవిత భాగస్వామికి మరింత సంతృప్తినిస్తుందని అతను అర్థం చేసుకున్నాడు. కానీ కాలం గడిచేకొద్దీ అతని వ్యవహారశైలి మారిపోయింది. మానసిక ఒత్తిడికి గురైనప్పుడల్లా తన ఒంటరి గుహలోకి వెళ్లిపోవడం, వార్తల్ని చదవడం లేదా ఏదైనా క్రీడాపోటీల్లో పాల్గొనడం వంటి వాటితో అతను ఆ గుహలోంచి బయటకు రావడాన్ని మళ్లీ అలవాటు చేసుకున్నాడు.

శుక్రగ్రహవాసులు నేర్చుకున్నదేమిటంటే....

ఒక కుజగ్రహవాసి తన ఒంటరి గుహలోకి వెళ్ళి పోవడమన్నది అతనికి తనపట్ల ప్రేమ తగ్గిపోవడానికి సంకేతం కాదన్న విషయాన్ని శుక్రగ్రహవాసి అర్థం చేసుకుంది. ఈ అవగాహనతో క్రమేణా శుక్రగ్రహవాసులు కూడా మనశ్శాంతిని పొందారు. అతను ఎంతో మానసిక ఒత్తిడికి గురై ఉంటాడన్న విషయాన్ని అర్థం చేసుకుని, అలాంటి సందర్భాల్లో అతనికి అన్నుదన్నుగా ఉండడాన్ని కూడా వాళ్ళు నేర్చుకున్నారు.

తమ మీది నుంచి కుజగ్రహవాసుల దృష్టి పక్కకు మళ్లడాన్ని ఒక నేరంగా పరిగణించడాన్ని ఇక శుక్రగ్రహవాసులు మానుకున్నారు. తాను మాట్లాడుతున్నప్పుడు కుజగ్రహవాసి పరధ్యాసలో పడినపుడు, తన మాటల్ని ఆపి, అతని మనసు మళ్లీ కుదుట పడేంత వరకు వేచి ఉండడాన్ని శుక్రగ్రహవాసి అలవాటు చేసుకుంది. అతను కుదుటపడిన తరువాత ఆమె తన మాటల్ని మళ్ళీ కొనసాగించేది. కొన్ని సందర్భాల్లో అతను పూర్తి ఏకాగ్రతతో తన మాటల్ని వినడం సాధ్యం కాదన్న విషయాన్ని ఆమె అర్థం చేసుకుంది. కుజగ్రహవాసులు, సంతోషంగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే, వారు తమ ఏకాగ్రతను పూర్తిగా కేంద్రీకరించగలిగిన పరిస్థితుల్లో మాత్రమే వారితో మాట్లాడాలని శుక్రగ్రహవాసులు తెలుసుకున్నారు.

కుజగ్రహవాసులు తమ ఒంటరి గుహల్లో పూర్తిగా బందీలవడాన్ని ఒక వ్యక్తిగత తృణీకారంగా శుక్రగ్రహవాసులు పరిగణించడం లేదు. ఆంతరంగిక సంభాషణల్ని కొనసాగించడానికి అది అనువైన సమయం కాదని తెలుసుకుని వారు తమ సమస్యల గురించి స్నేహితులతో చర్చించడం లేదా మరేదైనా వినోద కార్యక్రమంలో నిమగ్నమవడం లేదా షాపింగ్‌కి వెళ్లడాన్ని అలవాటు చేసుకున్నారు. ప్రేమ, ఆమోదం తమకు లభించాయని ఎప్పుడైతే కుజగ్రహవాసులు భావిస్తారో అప్పుడు వారు తమ ఒంటరి గుహల్లోంచి సత్వరం బయటికి రావడాన్ని శుక్రగ్రహవాసులు గమనించారు.

అధ్యాయం 4

పరస్పర స్ఫూర్తికి మార్గం

శతాబ్దాల క్రితం కుజగ్రహవాసులు, శుక్రగ్రహవాసులు తమ తమ గ్రహాల మీద ఎవరికి వారే విడివిడిగా జీవించినప్పుడు చాలా సంతోషంగా ఉండేవారు. కానీ ఒకానొక రోజు హఠాత్తుగా అంతా మారిపోయింది. కుజగ్రహవాసులు, శుక్రగ్రహవాసులు తమ తమ గ్రహాల మీద ఉన్నట్టుండి ఒకానొక పెను నిరాశలో కూరుకుపోయారు. ఈ నిరాశే అనంతర కాలంలో క్రమంగా వారిద్దరిని దగ్గరికి చేర్చింది.

ఈ రెండు గ్రహవాసుల క్రమ పరిణామ రహస్యాన్ని మనం అర్థం చేసుకున్నట్టయితే, స్త్రీ, పురుషులు ఏవిధంగా, ఎంతటి భిన్న మార్గాల్లో స్ఫూర్తిని పొందుతారన్నది మనకు అవగతమవుతుంది. మీ జీవితభాగస్వామికి సహకరించడంలో ఈ కొత్త అవగాహన మీకు ఎంతగానో తోడ్పడుతుంది. మీరు మానసిక ఒత్తిడికి గురయ్యే సంక్షోభ సమయాల్లో తన నుంచి మీకు అవసరమైన మద్దతును పొందేందుకు కూడా ఈ అవగాహన ఉపకరిస్తుంది. కాలచక్రంలో వెనక్కి పయనించి, అప్పుడక్కడ ఏం జరిగిందో పరికిద్దాం, రండి.

నిరాశకు గురైన ప్రతి కుజగ్రహవాసి నగరాల్ని విడిచిపెట్టి, ఒంటరిగా సొంత గుహలోకి వెళ్లిపోయాడు. చాలాకాలం పాటు వాళ్ళు తమ తమ ఒంటరి గుహల్ని అంటిపెట్టుకునే ఉండిపోయారు. ఒకానొక కుజగ్రహవాసి తన టెలిస్కోపు ద్వారా విశ్వాంతరాళంలోని శుక్రగ్రహవాసుల ఉనికిని కనుగొన్నారు. శుక్రగ్రహవాసుల ఉనికిని కనుగొన్న తొలి కుజగ్రహవాసి తన టెలిస్కోపు ద్వారా కనిపించిన ఆ సుందర దృశ్యాన్ని తోటి కుజగ్రహవాసులందరికీ చూపించాడు. వారి సౌందర్యానికి కుజగ్రహవాసులందరూ ముగ్ధులయ్యారు. దాంతో కుజగ్రహవాసులు తమ ఏకాంతవాసాన్ని వదిలిపెట్టి గుహల్లోంచి బయటికి వచ్చారు. అందమైన శుక్రగ్రహవాసుల్ని చూడగానే కుజగ్రహవాసుల్లోని నిరాశ మటుమాయమైపోయింది. ఏదో అద్భుతం జరిగినట్టుగా, తమ కోసం సృష్టిలో మరికొందరు వేచి చూస్తున్నట్టుగా కుజగ్రహవాసులకు చిత్రమైన భావన కలిగింది. వెంటనే గుహల్ని వదిలి బయటకు వచ్చి, శుక్రగ్రహ యానం కోసం రోదసి నౌకల్ని తయారుచేయడం మొదలుపెట్టారు.

అదే సమయంలో శుక్రగ్రహవాసులు కూడా కుజగ్రహవాసుల్లాగే అంతులేని నిరాశకు గురయ్యారు. అప్పుడు వాళ్ళు గుంపులు గుంపులుగా ఒకచోట చేరి, ఒకరితో

మరొకరు తమ బాధల్ని వెళ్లబోసుకున్నారు. అయినప్పటికీ వారిని ఆవరించిన నిరాశ వీడలేదు. అయితే చాలాకాలంపాటు అలా దిగులుగా గడిపిన శుక్రగ్రహవాసులకు ఒక విచిత్రమైన అనుభవం తారసిల్లింది. వాళ్లు తమ దివ్యదర్శనం ద్వారా ఒక అద్భుతమైన దృశ్యాన్ని వీక్షించారు. దృఢకాయులైన అసామాన్య జీవులు (కుజగ్రహవాసులు) కొందరు తమను ప్రేమించి, సేవించి, ఆదుకునేందుకే శుక్రగ్రహం వైపుగా ప్రయాణించి వస్తున్నట్టు వారికి కనిపించింది. తమ మనోనేత్రం ద్వారా వారు ఆ అద్భుత దృశ్యాన్ని దర్శించారు. హఠాత్తుగా వలపు మాధుర్యంలో ఎవరో తమను ముంచెత్తుతున్న భావన వారికి కలిగింది. తమ ఆలన, పాలన చూడడానికి, తమనే అంటిపెట్టుకుని ఉండడానికి ఎవరో ఉన్నారన్న ప్రేమైక భావనతో వాళ్ళు తబ్బిబ్బయ్యారు. తమ గ్రహం వైపుగా ప్రయాణించి వస్తున్న కుజగ్రహవాసుల్ని చూసిన శుక్రగ్రహవాసులు తమ దిగుళ్ళనీ, వేదనల్నీ మరచిపోయి, వారికి ఆహ్వానం పలికేందుకు సన్నద్ధులయ్యారు.

అవతలి వారికి తమ అవసరం ఉందనిపించినప్పుడే పురుషులు కొత్త చైతన్యాన్ని ఉత్సాహాన్ని పొందుతారు... తమను ప్రేమించి, లాలించే వారున్నారన్న భావన కలిగినప్పుడే స్త్రీలు చైతన్యాన్ని, స్ఫూర్తిని పొందుతారు.

స్త్రీ, పురుషుల్లో స్ఫూర్తిని, ఉత్సాహాన్ని కలిగించేందుకు ఉపకరించే ఈ రహస్యాలు ఆధునిక కాలానికి కూడా వర్తిస్తాయి. అవతలి వారికి తమ అవసరం ఉందనిపించినప్పుడే పురుషులు కొత్త చైతన్యాన్ని, ఉత్సాహాన్ని పొందుతారు. ఒక సంబంధంలో తన అవసరం లేదని పురుషుడు భావిస్తే అతను ముభావంగా మారిపోతాడు, చైతన్యాన్ని, శక్తిని కోల్పోతాడు. ఆ సంబంధానికి తాను ఇవ్వగలిగినదేదీ లేదన్న భావన ప్రతిరోజూ అతనిని కుంగదీస్తుంది. అదే సమయంలో ఆమె అవసరాల్ని తీర్చడానికి తాను ఏమైనా చేయగలనన్న విశ్వాసం ఆమె ఉందనిపిస్తే చాలు, తన ప్రయత్నాల్ని, ప్రయాసల్ని ఆమె గుర్తిస్తే చాలు, అతనికి వెయ్యి ఏనుగుల బలం వచ్చేస్తుంది. ఆమె కోసం అతను ఏమైనా చేయగలడు, ఎంతైనా ఇవ్వగలడు.

శుక్రగ్రహవాసుల్లాగే నేటి మహిళలు కూడా తమని ప్రేమించి, తమనే అంటిపెట్టుకుని ఉండడానికి ఎవరో ఉన్నారన్న భావనతోనే స్ఫూర్తిని, చైతన్యాన్ని పొందుతారు. ఒక సంబంధంలో తాను ప్రేమను పొందలేకపోతున్నానని స్త్రీ భావించినపుడు ఎదుటివ్యక్తికి ఇవ్వగలిగినంత ప్రేమను ఇవ్వడంలో ఆమె అన్ని ప్రయత్నాలు చేసి విసిగిపోతుంది. ఆ సంబంధంలో బాధ్యతతోనే తప్ప, అనురాగంతో ఆమె ప్రతిస్పందించలేదు. అలాగే అవతలి వ్యక్తి తనను ప్రేమిస్తున్నాడని, గౌరవిస్తున్నాడని మహిళ భావించినప్పుడు ఆమె అతనికి సంతృప్తిగా సర్వస్వం సమర్పించుకుంటుంది.

పురుషుడు, స్త్రీని ప్రేమించినప్పుడు...

ఒక పురుషుడు, స్త్రీని ప్రేమించినప్పుడు ఏం జరుగుతుందో తెలుసా, మొట్టమొదటిసారిగా

కుజగ్రహవాసి, శుక్రగ్రహవాసుల ఉనికిని కనిపెట్టినప్పుడు ఏం జరిగిందో, ఒక పురుషుడు స్త్రీని ప్రేమించినప్పుడు కూడా అదే జరుగుతుంది. శుక్రగ్రహవాసుల ఉనికి కనుగొన్న మొట్టమొదటి కుజగ్రహవాసి అంతవరకు తనని పట్టి పల్లారుస్తున్న నిరాశకు మూలమేమిటో అర్థం కాక, తన టెలిస్కోపుతో రోదసిలోకి చూపును సారించాడు. హఠాత్తుగా తనను ఏదో మెరుపుతీగ ఒరుసుకున్నట్టుగా, తన జీవితాన్ని శాశ్వతంగా ఒక్క క్షణంలో అది అద్భుతంగా మార్చేసినట్టుగా అతను ఒకానొక దివ్యానుభూతికి లోనయ్యాడు. తన టెలిస్కోపు నుంచి అతనొక సుందర దృశ్యాన్ని వీక్షించాడు. అది అత్యంత సౌందర్యవంత మైనదని, ఆకర్షణీయమైనదని అతను అభివర్ణించాడు.

అతను శుక్రగ్రహవాసుల ఉనికిని కనుగొన్నాడు. శుక్రగ్రహవాసుల్ని చూడగానే అతని దేహమంతా తేజోవంతమైంది. కేవలం తన పట్ల తాను శ్రద్ధ వహించడం కాకుండా, జీవితంలో మొట్టమొదటిసారిగా తాను మరొకరి పట్ల శ్రద్ధను కనబరచడాన్ని ఆ క్షణం నుంచి అతను ప్రారంభించాడు. ఒక్క దృశ్యం అతని జీవిత పరమార్థాన్నే సమూలంగా మార్చేసింది. అతని దిగులు దూదిపింజలా ఎగిరిపోయింది.

అంగారక గ్రహవాసుల స్వభావంలోని కీలకాంశం గెలుపోటములే - నేను గెలిచి తీరాలి. నువ్వెంత నష్టపోయినా నాకు అనవసరం అన్నదే వారి ధోరణిగా ఉండేది. కేవలం తన కోసం మాత్రమే తాను పనిచేసినంత కాలం ప్రతి కుజగ్రహవాసికి ఈ ధోరణి చక్కటి ఫలితాలనే ఇచ్చింది. శతాబ్దాల పర్యంతం ఈ ధోరణి వారికి ఉపకరించింది. కానీ ఇప్పుడు దాన్ని మార్చుకోవలసిన అవసరం వచ్చింది. ప్రధానంగా తమకోసం తాము పనిచేయడమన్నది ఎంతోకాలం సంతృప్తిని ఇవ్వలేకపోయింది. ఇప్పుడిక ప్రేమలో పడిన తరువాత, తమతో పాటు శుక్రగ్రహవాసులు కూడా గెలవాలని అంగారక గ్రహవాసులు కోరుకోవడం మొదలుపెట్టారు.

అంగారక గ్రహవాసుల తాలూకు ఈ పోటీ మనస్తత్వం మనకు నేటి క్రీడల్లో కూడా కనిపిస్తూనే ఉంటుంది. ఉదాహరణకు, టెన్నిస్ క్రీడాపోటీల్లో నేను గెలవడం కోసం మాత్రమే కాకుండా, నా స్నేహితుణ్ణి వీలైనన్నిసార్లు నా చేతిలో ఓడించడం కూడా నా ప్రధానోద్దేశంగా ఉండేది. నా స్నేహితుడు ఓడిపోయినప్పటికీ నా విజయాన్ని నేను ఎంతగానో ఆనందిస్తాను.

కుజగ్రహవాసులకు సంబంధించిన ఇలాంటి అనేక మనోదృక్పథాలకు జీవితంలో ప్రాధాన్యం ఉన్నప్పటికీ, ఈ గెలుపోటముల దృక్పథమన్నది, పరిణతి చెందిన సంబంధాల్లో మాత్రం ప్రమాదకరంగా మారుతుంది. ఒకవేళ నా జీవిత భాగస్వామి ప్రయోజనాల్ని పణంగా పెట్టి నా అవసరాల్ని తీర్చుకోవాలని నేను భావించినట్టయితే, మా అనుబంధంలో తప్పనిసరిగా దుఃఖాన్ని వ్యతిరేకతను, సంక్షోభాన్ని, వైరుధ్యాన్ని చవిచూడవలసి వస్తుంది. ఒక విజయవంతమైన అనుబంధం తాలూకు రహస్యం భాగస్వాములిద్దరి గెలుపులోనే దాగి ఉంది.

భిన్నధృవాలు ఆకర్షించుకుంటాయి

మొదటి కుజగ్రహవాసి ప్రేమలో పడ్డాడు, తరువాత అతను తన సహ కుజగ్రహవాసుల కోసం టెలిస్కోపులను తయారు చేయడం మొదలు పెట్టాడు. వెనువెంటనే వారంతా తమ నిరాశ నుంచి బయటకు వచ్చేశారు. అందరూ శుక్రగ్రహవాసుల ప్రేమను అనుభూతించడం మొదలు పెట్టారు. తమ పట్ల తామెంత శ్రద్ధ వహిస్తారో, శుక్రగ్రహవాసుల పట్ల కూడా అంతగా శ్రద్ధ వహించడాన్ని ప్రారంభించారు.

అద్భుత సౌందర్య రాశులైన శుక్రగ్రహవాసులు కుజగ్రహవాసుల కళ్ళకి ఆకర్షణీయమైన ఇంద్రజాలంలా కనిపించారు. పరస్పర వ్యత్యాసాలు కుజగ్రహవాసులకి ఆకర్షణీయంగా మారాయి. కుజగ్రహవాసులు కటువైన చోట శుక్రగ్రహవాసులు మృదుస్వభావులుగా ఉండేవారు. కుజగ్రహవాసులు కోణీయ స్వభావులైన చోట శుక్రగ్రహవాసులు వర్తులాకార మనస్కులు. కుజగ్రహవాసులు గంభీరులైన చోట శుక్రగ్రహవాసులు నులివెచ్చని ప్రేమతరంగాలు. వాళ్ళిద్దరూ తమ మధ్య ఉన్న వ్యత్యాసాల్ని ఒకానొక అద్భుతమైన, నిర్దిష్టమైన పద్ధతిలో పరస్పరం అభినందించుకున్నారు.

శుక్రగ్రహవాసులు నిశ్శబ్ద భాషలో కుజగ్రహవాసులకి ఈ విధంగా సందేశమిచ్చారు: 'మీరు మాకు కావాలి, మీ బలం, దృఢత్వం మాకు ఎనలేని సంతృప్తినిచ్చి, మాలోని శూన్యాన్ని ఆనందంతో నింపేస్తాయి. మనిద్దరం కలసి జీవితంలో గొప్ప సంతోషాన్ని అనుభవించగలం'. ఈ ఆహ్వానం కుజగ్రహవాసులలో అనంతమైన బలాన్ని నింపి, వారికి స్ఫూర్తినిచ్చింది.

ఈ సందేశాన్ని చాకచక్యంగా పురుషునికి అందించే వొడుపు చాలా మంది మహిళలకు సహజాతంగా పట్టుబడుతుంది. ఒక సంబంధాన్ని ప్రారంభించే ముందు మహిళ పురుషునికేసి ఒక వాలుచూపు విసురుతుంది. నీవొక్కడివే నన్ను సంతోషంగా ఉంచగలవు అని ఆ చూపు అతనికి చెబుతుంది. పరోక్షంగా ఆమె తమ సంబంధానికి శ్రీకారం చుడుతుంది. ఆమెకు మరింతగా దగ్గరయ్యేందుకు ఆ వాలుచూపు అతనికి అనంతమైన ప్రోత్సాహాన్నిస్తుంది. అనుబంధానికి నాంది పలికేందుకు జంకుతున్న అతను ఈ వాలుచూపు ప్రభావంతో తన భయాన్ని ఇట్టే జయించేస్తాడు. ఒకసారి వాళ్ళిద్దరి మధ్య సంబంధం మొదలైన తరువాత దురదృష్టవశాత్తు క్రమంగా ఇద్దరి మధ్య సమస్యలు పొటమరించినపుడు ఈ సందేశం అతనికి ఎంతో అవసరమన్న విషయాన్ని ఆమె మరచిపోతుంది. అతనిలో స్ఫూర్తిని నింపిన ఈ సందేశాన్ని మళ్ళీ మళ్ళీ అతనికి అందించకుండా నిర్లక్ష్యం చేస్తుంది.

కుజగ్రహవాసులు శుక్రగ్రహవాసులకు ప్రత్యేకంగా కనిపించారు. ఈ ప్రత్యేకతే కుజగ్రహవాసులకు ఒక ప్రేరణగా మారింది. కుజగ్రహవాసిలో ఒక కొత్త పరిణతి ఉదయించింది. తమ బలాన్ని వృద్ధి చేసుకుంటూ తమను తాము నిరూపించుకోవడంలో ఇక వాళ్ళు ఎంతమాత్రం సంతృప్తి చెందడం లేదు. ఇప్పుడు ఇతరుల సేవలో, ముఖ్యంగా శుక్రగ్రహవాసుల సేవలో తరించేందుకే తమ శక్తిని, నైపుణ్యాల్ని వెచ్చించాలని వాళ్ళు

బలంగా కోరుకున్నారు. వాళ్ళు పరస్పర విజయం అని ఒక కొత్త తాత్విక సత్యాన్ని వృద్ధి చేయడం మొదలుపెట్టారు. అందరూ తమపట్ల తాము శ్రద్ధ వహిస్తూ, అదే సమయంలో ఇతరుల సంక్షేమం కోసం కూడా పాటుపడే వ్యక్తులతో నిండిన ప్రపంచాన్ని వాళ్ళిప్పుడు కోరుకున్నారు.

ప్రేమే కుజగ్రహవాసులకు ప్రేరణ

శుక్రగ్రహం దిశగా ప్రయాణం సాగించేందుకు కుజగ్రహవాసులు అంతరిక్ష నౌకల్ని తయారుచేయడం మొదలుపెట్టారు. ఇదివరకు ఎన్నడూ వాళ్ళకి జీవితం ఇంత సజీవంగా కనిపించలేదు. శుక్రగ్రహవాసుల్ని చూసింది మొదలు ఇంతవరకు తమ గత చరిత్రలో లేని విధంగా వాళ్ళలో నిస్వార్థ భావనలు పెల్లుబికాయి.

ఎప్పుడైతే ఒక పురుషుడు ప్రేమలో పడతాడో అవతలి వ్యక్తికి సేవలనందించడంలో ముందుండే విధంగా అది అతనికి స్ఫూర్తినిస్తుంది. ఎప్పుడైతే అతని హృదయం విరబూస్తుందో మరిన్ని గొప్ప మార్పుల్ని చేయగల సామర్థ్యం తనకుందన్న ఆత్మవిశ్వాసం అతనిలో పాదుకుంటుంది. తన సామర్థ్యాన్ని నిరూపించుకునే అవకాశం లభిస్తే అతను పూర్తిస్థాయి శక్తి సామర్థ్యాలతో తనను తాను నిరూపించుకుంటాడు. కానీ ఎప్పుడైతే తాను ఓడిపోయానని భావిస్తాడో, అప్పుడతను వెనువెంటనే వెనక్కి తగ్గి, స్వార్థపూరితమైన తన పాత ధోరణుల్లోకి ముడుచుకు పోతాడు.

ఒక మగవాడు ప్రేమలో పడితే తన పట్ల ఎంతగా శ్రద్ధ వహిస్తాడో, అవతలి వ్యక్తి పట్ల కూడా అంతటి శ్రద్ధను వహిస్తాడు. లక్ష్యసాధన కోసం ఏకాకిగా తనకు తాను స్ఫూర్తిని కలిగించుకునే సంకుచితమైన బందిఖానా నుంచి హఠాత్తుగా బయట పడతాడు. స్వార్థ ప్రయోజనంతో కాకుండా ప్రేమతో ఇతరులకు ఏదైనా ఇచ్చేందుకు అవసరమైన స్వేచ్ఛను పొందుతాడు. తన జీవితభాగస్వామి సంతృప్తిని తనదిగా భావిస్తాడు. ఆమెను సంతోషపెట్టడానికి ఎంతటి కష్టాన్నయినా అవలీలగా ఎదుర్కొంటాడు. ఎందుకంటే ఆమె సంతోషమే అతని సంతోషం కాబట్టి. పోరాటాలన్నీ సులభతరమై పోతాయి. ఒకానొక సమున్నత ఆశయం దిశగా అతను శక్తిమంతుడవుతాడు.

> **తన సామర్థ్యాన్ని నిరూపించుకునే అవకాశం లభిస్తే అతను పూర్తిస్థాయి శక్తిసామర్థ్యాలతో తనను తాను నిరూపించుకుంటాడు. కానీ ఎప్పుడైతే తాను ఓడిపోయానని భావిస్తాడో, అప్పుడతను వెనువెంటనే వెనక్కి తగ్గి, స్వార్థపూరితమైన తన పాత ధోరణుల్లోకి ముడుచుకుపోతాడు.**

యువ్వనంలో మగవాడు తన ప్రయోజనాల్ని సాధించుకోవడంలో మాత్రమే సంతృప్తిని పొందుతాడు. కానీ వయసు వచ్చే కొద్దీ స్వీయ విజయమన్నది అతనికి ఎంతోకాలం సంతృప్తినివ్వలేదు. జీవన సాఫల్యం అనుభూతించడం కోసం అతను ప్రేమతో ప్రేరణ పొందిన జీవితాన్ని మొదలుపెడతాడు. కేవలం స్వార్థ ప్రయోజనాల కోసమే ఉద్దేశితమైన ఇరుకుతనం లోంచి ఈ స్వేచ్ఛాపూరితమైన నిస్వార్థ భావన అతనికి విముక్తిని ప్రసాదిస్తుంది.

ఇతరుల సంక్షేమం దిశగా అతను దృష్టిని సారిస్తాడు. ప్రేమను పొందడం ఇప్పటికీ అతనికి అవసరమే. అయినప్పటికీ ప్రేమను ఇవ్వడమే అతని తక్షణావసరం.

చాలామంది పురుషులు ప్రేమను పంచేందుకు ఆతృతపడుతుంటారు. అంతేకాదు అలాంటి అవకాశం కోసం వాళ్ళు ఎదురుతెన్నులు చూస్తుంటారు. తాము దేనిని పొందలేక పోతున్నామో తెలుసుకోలేకపోవడమే వాళ్ళు ఎదుర్కొనే అతిపెద్ద సమస్య. తమ తండ్రులు భార్యకు ప్రేమను పంచి, ఆమెను సంతృప్తిపరచిన సందర్భాల్ని వాళ్ళు చిన్నతనంలో చూసి ఉండరు. ఫలితంగా ప్రేమను ఇవ్వడం ద్వారానే ఒక మగవాడు పూర్తిస్థాయి సంతృప్తిని పొందగలడన్న నిజాన్ని వాళ్ళు తెలుసుకోలేరు. ఎప్పుడైతే అనుబంధాలన్నీ విఫలమవుతాయో, అప్పుడు పురుషుడు ఎప్పట్లాగే తన ఒంటరి గుహలోకి వెళ్ళిపోతాడు. అవతలి వ్యక్తి పట్ల శ్రద్ధ వహించడాన్ని మానేస్తాడు. తాను ఎందుకు నిరాశలో కూరుకుపోయాడో ఎన్నటికీ తెలుసుకోలేడు.

అలాంటి సందర్భాల్లో అన్ని అనుబంధాల నుంచి, సాన్నిహిత్యాల నుంచి తనను తాను మినహాయించుకుని ఒంటరి గుహలో బందీ అవుతాడు. ఇదంతా ఏమిటి, ఎందు కోసం, తానెందుకు దీన్ని తలకెత్తుకోవాలి అంటూ అతను తనను తాను ప్రశ్నించుకుంటాడు. తనతో ఎవరికీ అవసరం లేదన్న భావనతోనే తాను ఇతరులపట్ల శ్రద్ధ వహించడాన్ని మానివేశానన్న విషయాన్ని అతను ఎన్నటికీ గ్రహించలేడు. తాను ఒక వ్యక్తికి ప్రధానమైన అవసరంగా ఉండాలని, అలాంటి వ్యక్తిని కలిగి ఉండడం ద్వారా తాను తన నిరాశ నుంచి బయటపడవచ్చునని అతను తెలుసుకోలేడు.

ఎవరికీ అక్కర్లేకపోవడమన్నది పురుషునికి మరణ సదృశం.

జీవితంలో సానుకూలమైన మార్పుకు తననే కారకునిగా ఒక వ్యక్తి భావించేంత వరకు పురుషునికి జీవితం పట్ల, అనుబంధాల పట్ల శ్రద్ధ వహించడం కష్టమై పోతుంది. ఎవరికీ అక్కర్లేని పరిస్థితుల్లో పురుషుడికి ప్రేరణనందివ్వడమన్నది కష్టసాధ్యమైన విషయం. అభినందన, విశ్వాసం, ఆమోదాల్ని అనుభూతించినప్పుడే అతను చైతన్యవంతుడవుతాడు. ఎవరికీ అక్కర్లేక పోవడమన్నది పురుషునికి మరణ సదృశం.

పురుషుణ్ణి స్త్రీ ప్రేమించినప్పుడు...

తొలిసారిగా కుజగ్రహవాసులు తమ గ్రహానికి వస్తున్నారన్న విషయం తెలుసుకున్న మొదటి శుక్రగ్రహవాసికి ఏం జరిగిందో, ఒక పురుషుడితో ప్రేమలో పడిన మహిళకు కూడా అదే జరుగుతుంది. స్వర్గం నుంచి అంతరిక్ష నౌకలు వచ్చేస్తాయని, వాటి నుంచి దృఢకాయులు, ప్రేమాస్పదులు అయిన కుజగ్రహవాసులు తన దగ్గరికి వస్తారని ఆమె కలలు కంటుంది. శుక్రగ్రహవాసుల యోగక్షేమాలు కనిపెట్టి వారిని సేవించడానికే ఈ కుజగ్రహవాసులు వచ్చారు.

కుజగ్రహవాసులు ఎంతో అంకిత భావం కలిగిన వారు, వాళ్ళు శుక్రగ్రహవాసుల సౌందర్యానికి, సంస్కృతికి సమ్మోహితులైన వారు. ఇతరులను ప్రేమించకుండా, వారికి

సేవలందించకుండా ఉంటే తమ శక్తి సామర్థ్యాలన్నీ నిరర్థకమై పోతాయని కుజగ్రహవాసులు గుర్తించారు. శుక్రగ్రహవాసులను సేవిస్తామని, వారిని సంతోష పెడతామని వారు ప్రమాణం చేశారు. ఆ ప్రమాణం నుంచి ఈ అద్భుత జీవులు స్ఫూర్తిని, మనశ్శాంతిని పొందారు. ఎంత అద్భుతం!

కుజగ్రహవాసుల రాకను గమనించిన మొదటి శుక్రగ్రహవాసికి మాత్రమే కాదు, ఆమెతో పాటు మిగతా శుక్రగ్రహవాసులందరికీ కుజగ్రహవాసుల గురించిన ఇలాంటి కలలే వచ్చాయి. దాంతో వాళ్ళందరూ తమ నిరాశ నుంచి బయటపడ్డారు. కుజగ్రహవాసులు వస్తున్నారంటే తమకు సహాయం అందినట్టేనన్న నమ్మకం శుక్రగ్రహవాసుల్లో గొప్ప మార్పును తెచ్చింది. శుక్రగ్రహవాసులు అంతవరకు తాము ఏకాకులమన్న, దిక్కులేని వాళ్ళమన్న నిరాశలో కూరుకుపోయి ఉన్నారు. దాన్నుంచి బయటపడడానికి ప్రేమాస్పదమైన సాయం తమవైపుగా పయనించి వస్తుందన్న నమ్మకం వారికి అవసరమైంది.

తమను ప్రేమించే ఒక వ్యక్తి తమకు అన్నుదన్నుగా ఉన్నాడన్న భావన స్త్రీలకు ఎంతో ప్రధానమైనదన్న విషయాన్ని చాలామంది పురుషులు తెలుసుకోలేరు. తమ మానసిక అవసరాలన్నీ తీరుతున్నాయన్న నమ్మకమే మహిళల్ని సంతోషంగా ఉంచుతుంది. ఎప్పుడైతే ఒక మహిళ కుంగిపోతుందో, నిరాశకు గురవుతుందో, సంశయానికి, అలసటకు లేదా నైరాశ్యానికి గురవుతుందో, అప్పుడు ఆమెకు కావలసిందల్లా కేవలం మనఃపూర్వకమైన స్నేహం మాత్రమే. తాను ఒంటరిని కాదన్న నమ్మకం మాత్రమే ఆమె ప్రాథమిక అవసరం. ప్రేమను పొందడంతోపాటు, తన ఆలనాపాలనా చూసుకునే వారు ఉన్నారన్న భావనే మహిళకు అత్యంత ప్రధానమైంది.

ఒక పురుషుణ్ణి ఆమోదించాలన్నా, అతనిని అభిమానించాలన్నా అతను ఆమెకు సహానుభూతిని, సదవగాహనను, గౌరవాన్ని, ఆత్మీయతను పంచాలి. అదొక్కటే అతనికి అందుబాటులో ఉన్న ఏకైక మార్గం. కానీ మనోవేదనకి గురైనప్పుడు ఏకాంతమే ఉత్తమమైనదన్న కుజగ్రహవాసుల సహజ లక్షణం కారణంగా పురుషులు మహిళలకు సంబంధించిన ఈ సత్యాన్ని అర్థం చేసుకోలేరు. ఎప్పుడైతే మహిళ మనోవేదనకు గురవుతుందో ఆమెకు ఏకాంతం అవసరం అన్న భావనతో ఆమెను గౌరవిస్తూ, ఆమె మానానికి ఆమెను ఒంటరిగా వదిలి అతను వెళ్ళి పోతుంటాడు, లేదా ఒకవేళ అతను ఆమె దగ్గరే కూర్చున్నా వెనువెంటనే ఆమె సమస్యలన్నింటికీ పరిష్కారాల్ని చూపించే ప్రయత్నంలో పరిస్థితిని ఇంకా అస్తవ్యస్తం చేసేస్తాడు. మనసు విప్పి మాట్లాడడం, అంతరంగిక సాన్నిహిత్యం, ఆత్మీయతలు ఆమెకు ఎంతగా ప్రధానమైనవన్న విషయాన్ని అతను అర్థం చేసుకోలేడు. ఏకాంతమే ప్రాతిపదికైన తన స్వాభావిక లక్షణం వల్ల మహిళ అవసరాన్ని అతను గుర్తించలేడు. ఆమెకు కావలసిందల్లా తన మాటల్ని విని, వేదనని పంచుకునే వ్యక్తి మాత్రమే.

తన ఉద్వేగాల్ని పంచుకోవడం ద్వారా ప్రేమకు తాను అర్హురాలేనని, తన అవసరాలన్నీ తీరుతాయని ఆమెలో నమ్మకాన్ని పెంచవచ్చు. దీనివల్ల నెమ్మదిగా ఆమెలోని అపనమ్మకం, సందేహం ఇట్టే కరిగి పోతాయి. తాను ప్రేమకు అర్హురాలినన్న విషయం సదా గుర్తుండడం

వల్ల మొండి పట్టుదల నుంచి ఆమె విముక్తురాలవుతుంది-ప్రయత్నించి, శ్రమించి ప్రేమను పొందాల్సిన అవసరం ఆమెకు లేదు; ఆమె మానసికంగా విశ్రాంతిని పొందవచ్చు, తక్కువ ఇచ్చి ఎక్కువను పొందవచ్చు, అందుకు ఆమె అర్హురాలే.

తాను ప్రేమకు అర్హురాలినన్న విషయం సదా గుర్తుండడం వల్ల మొండి పట్టుదల నుంచి ఆమె విముక్తురాలవుతుంది-ప్రయత్నించి, శ్రమించి ప్రేమను పొందాల్సిన అవసరం ఆమెకు లేదు; ఆమె మానసికంగా విశ్రాంతిని పొందవచ్చు, తక్కువ ఇచ్చి ఎక్కువను పొందవచ్చు, అందుకు ఆమె అర్హురాలే.

అతిగా ఇవ్వడమన్నది అలసటే

మానసిక ఒత్తిడి నుంచి బయటపడడానికి శుక్రగ్రహవాసులు సదా తమ సమస్యల గురించి మాట్లాడడం, ఉద్వేగాలను ఇతరులతో పంచుకోవడంలో తలమునకలై ఉంటారు. అలా నిరంతరం మాట్లాడుతూ తమ సమస్యకు కారణమైన విషయాన్ని ఆ మాటల్లో వదగడతారు. తమ నిరాశకు మూల కారణాన్ని వాళ్ళు కనుగొంటారు. అన్నివేళలా ఇతరుల కోసం త్యాగాలు చేసి చేసి వాళ్ళు అలసిపోయి ఉంటారు. నిత్యం ఎవరో ఒకరి పట్ల బాధ్యత వహిస్తూ ఉండడాన్ని వాళ్లు ఇష్టపడరు. బాధ్యతల బరువును కాసేపు వదిలించుకోవాలనుకుంటారు. కాస్తంత విశ్రాంతిని కోరుకుంటారు, ఇతరుల బాధ్యతలనుంచే కాదు, తమ ఆలనా పాలనా బాధ్యతల్ని కూడా మరొకరు వహిస్తే బాగుండునని ఆశిస్తారు. ప్రతిదాన్నీ ఇతరులతో కలసి పంచుకోవలసి రావడమన్నది వారిని అలసటకు గురి చేస్తుంది. అందుకే వాళ్ళు ఒక ప్రత్యేకతను కోరుకుంటారు, తమదైన వస్తువుల్ని, విషయాల్ని కలిగి ఉండాలనుకుంటారు. త్యాగులుగాను, ఇతరుల కోసం జీవించే వ్యక్తులుగాను ఉండడమన్నది వారికి ఎంతోకాలం సంతృప్తిని కలిగించదు.

శుక్రగ్రహం మీద వాళ్ళు త్యాగం/గెలుపు అనే సూత్రం ఆధారంగా జీవిస్తుంటారు-'నేను దీన్ని వదులుకుంటాను, కాబట్టి గెలుపు నీదే' అన్న సూత్రమన్నమాట. ఈ సూత్రం ప్రకారం ప్రతి ఒక్కరూ త్యాగాలకు ఒడిగడతారు, అదే సమయంలో ప్రతి ఒక్కరూ ఇతరుల నుంచి భద్రతను ప్రేమను పొందుతారు. అంటే అక్కడ ప్రతి ఒక్కరూ ఇతరుల ఆలనా పాలనని చూసుకుంటారు. కానీ ఇదేవిధంగా శతాబ్దాల పర్యంతం జీవించడంతో శుక్రగ్రహవాసులు అలసి పోయారు. ఎప్పుడూ ప్రతిదాన్నీ ఇతరులతో కలసి పంచుకోవడం, ఇతరుల బాధ్యతల్ని తలకెత్తుకోవడం వంటివి వాళ్ళను అలసటకు గురి చేశాయి. దాంతో వాళ్ళు కూడా గెలుపు/గెలుపు అనే కుజగ్రహవాసుల జీవన సూత్రాన్ని అందిపుచ్చుకోవడానికి సిద్ధమైపోయారు.

ఇది నేటి మహిళలకు కూడా వర్తిస్తుంది. ఇతరుల కోసం, ఇతరుల సంక్షేమం కోసం పని చేయడంలో చాలామంది మహిళలు ఇవాళ అలసిపోతున్నారు. వాళ్ళకి విరామం కావాలి. తమ కోసం తాము జీవించే సమయం కావాలి. తమ పట్ల తాము శ్రద్ధ

వహించేందుకు, తమ సంక్షేమానికి తొలి ప్రాధాన్యం ఇచ్చేందుకు వాళ్ళకి సమయం కావాలి. మానసికంగా తమకు అన్నిదన్నుగా నిలబడేందుకు మరోవ్యక్తి కావాలని వాళ్ళు కోరుకుంటున్నారు. ఆ వ్యక్తి తమ బాధ్యతను తన భుజస్కంధాల మీదకు ఎత్తుకోవాలే తప్ప, అతని భారాన్ని తాము వహించాల్సిన అవసరం రాకూడదు. మహిళల ఈ కోరిక తీరాలంటే అందుకు కుజగ్రహవాసులే సరైన ప్రత్యామ్నాయం.

ఈ పరిస్థితుల్లో కుజగ్రహవాసులు ఇతరులకు ప్రేమను పంచడాన్ని నేర్చుకోగా, శుక్రగ్రహవాసులు ప్రేమను స్వీకరించడాన్ని నేర్చుకున్నారు. శతాబ్దాల తర్వాత తమ పరిణామ క్రమంలో శుక్రగ్రహవాసులు కుజగ్రహవాసులు ఒక ముఖ్యమైన దశకు చేరుకున్నారు. స్వీకరించడాన్ని శుక్రగ్రహవాసులు అభ్యసించగా, ఇవ్వడాన్ని కుజగ్రహ వాసులు నేర్చుకున్నారు.

స్త్రీ పురుషులు ఎదిగేకొద్దీ వారిలో ఈ మార్పే చోటు చేసుకుంటుంది. చిన్నతనంలో ఒక బాలిక ఎంత త్యాగానికైనా వెనుకాడదు, భవిష్యత్తులో తన జీవితభాగస్వామి అవసరాల్ని తీర్చేందుకు అనువుగా ఆమె తననితాను మలచుకుంటుంది. చిన్నతనంలో ఒక బాలుడు ఇతరుల అవసరాలు పట్టించుకోకుండా పూర్తిగా స్వార్థపరమైన వ్యక్తిగా ఉంటాడు. బాలిక ఎదిగి స్త్రీత్వాన్ని సంతరించుకునే క్రమంలో తన జీవితభాగస్వామిని సంతోషపరచడం కోసం తనను తాను సమర్పించుకుంటుంది. బాలుడు ఎదిగి పురుషుడుగా మారే క్రమంలో ఇతరులని గౌరవించడాన్ని, వారికి సేవలందించడాన్ని నేర్చుకుంటాడు.

పురుషుడు ఎదిగేకొద్దీ తనను తాను సమర్పించుకోవడం నేర్చుకుంటాడు, కానీ ఈ దశలో అతనిలో చోటుచేసుకునే అతి పెద్ద మార్పు ఏమిటంటే, ఇవ్వడంలో తాను ఏమేరకు విజయం సాధిస్తున్నానన్న విషయాన్ని అతను అనుక్షణం గమనిస్తూ ఉంటాడు. అలాగే ఒక మహిళ తాను ఎదిగే క్రమంలో ఇతరులను ఇవ్వడానికి సంబంధించి కొత్తకొత్త పద్ధతుల్ని నేర్చుకుంటుంది, కానీ ఈ దశలో ఆమెలో చోటుచేసుకునే అతిపెద్ద మార్పు ఏమిటంటే, ఇలా ఇవ్వడానికి ఆమె కొన్ని పరిమితుల్ని విధించుకుని, తనకు కావలసిన దాన్ని పొందేందుకు సమాయత్తమవుతుంది.

నిందించడాన్ని మానుకోండి

ఒక మహిళ తాను ఎన్నో త్యాగాలు చేస్తున్నానన్న విషయాన్ని గుర్తించినప్పుడు, జీవితంలోని విషాదానికి బాధ్యుణ్ణి చేస్తూ ఆమె తన జీవితభాగస్వామి మీద నిందలు మోపుతుంది. తనకు లభించిన దానికంటే, తాను ఎక్కువ కోల్పోయానని, తనకు అన్యాయం జరిగిందని ఆమె భావిస్తుంది.

అయితే తనకు కావలసినంతగా ఆమె పొందలేదన్నది నిజమే. అయినప్పటికీ, అనుబంధాల్ని వృద్ధి చేసుకునే క్రమంలో తలెత్తిన సమస్యలకు తాను కూడా ఎంతగా కారకురాలైందో మహిళ గుర్తించాలి. ఎన్ని త్యాగాలకు సమకట్టాల్సి వచ్చినా ఆమె తన జీవితభాగస్వామిని నిందించడం సబబు కాదు. అలాగే తాను ఇవ్వవలసినంత ఇవ్వలేక పోయినప్పటికీ జీవితభాగస్వామి తనపట్ల ప్రతికూలంగా ఉందని లేదా వ్యతిరేకతతో

ఉందని ఒక పురుషుడు స్త్రీని నిందించకూడదు. ఈ రెండు సందర్భాల్లోనూ నిందించడమన్నది నిష్ఫలమైన పని. అర్థం చేసుకోవడం, విశ్వసించడం, సహానుభూతిని కలిగి ఉండడం, ఆమోదించడం, అన్నుదన్నుగా నిలవడం అన్నవి మాత్రమే సమస్యకు సిసలైన పరిష్కారాన్ని చూపుతాయి. జీవితభాగస్వాముల్ని నిందించడంవల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనం సిద్ధించదు. ఇలాంటి పరిస్థితి ఎదురైనప్పుడు పురుషుడు మొండిమనిషంటూ జీవితభాగస్వామిని నిందించకుండా, కోరక పోయినప్పటికీ ఆమె పట్ల సహానుభూతిని ప్రదర్శిస్తూ, తన సహకారాన్ని అందించాలి. ఆమె మాటలు తొలుత నిందారోపణలుగా ధ్వనించినప్పటికీ, తనపట్ల ఆమెలో విశ్వాసాన్ని కలిగించాలి. తాను ఆమెపట్ల శ్రద్ధాసక్తుల్ని కలిగి ఉన్నానన్న విషయం ఆమెకు అర్థమయ్యేలా ఆమెకోసం చిన్నచిన్న పనులు చేసిపెట్టాలి.

ఒక పురుషుడు ఇవ్వవలసినంత ఇవ్వకపోయినప్పటికీ మహిళ అతనిని నిందించకూడదు. క్షమించడం ద్వారా అతనిని ఆమోదించాలి. ముఖ్యంగా అతను ఆమెను నిరాశకు గురి చేసినప్పుడు అతనిలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ఆమె పాదుకొల్పాలి. అతను తనకు అవసరమైన సహకారాన్ని అందించకపోయినప్పటికీ, ఇంకా తనకు సహకరించగల సామర్థ్యం అతనికి ఉందన్న నమ్మకాన్ని కలిగించాలి. అతను ఇంతవరకు ఇచ్చిన దాన్ని గుర్తుచేస్తూ, మరింతగా ఇవ్వగలిగిన సామర్థ్యం అతనిలో ఉందంటూ ఆమె అతనిని ప్రోత్సహించాలి. ఎల్లవేళలా అతని సహకారాన్ని కోరుతూనే ఉండాలి.

పరిమితుల్ని విధించడం, వాటిని గౌరవించడం

జీవితభాగస్వామి మీద వ్యతిరేకతకు తావివ్వకుండా తాను ఏమేరకు ప్రేమను పంచగలదో గుర్తించి ఆ మేరకు తన సామర్థ్యానికి అనుగుణంగా తగిన పరిమితుల్ని విధించుకోవడమన్నది మహిళకు అత్యంత ఆవశ్యకం. తాను ఇచ్చిన దానికి సరి సమానంగా జీవితభాగస్వామి కూడా ఇవ్వాలని కోరుకోవడం కన్నా, ఇవ్వడానికి సంబంధించి తనకు తాను పరిమితుల్ని విధించుకోవడం ద్వారా మహిళ సమతౌల్యాన్ని సాధించాల్సి ఉంటుంది.

ఒక ఉదాహరణను గమనిద్దాం. జిమ్ వయసు 39 ఏళ్లు, అతని భార్య సుసాన్ వయసు 41 ఏళ్లు. వాళ్ళిద్దరూ వైవాహిక సమస్యకు సంబంధించిన సలహా కోసం నా దగ్గరికి వచ్చారు. సుసాన్ విడాకులు కోరుకుంటోంది. ఆమె 12 ఏళ్ల వైవాహిక జీవితంలో తాను పొందిన దానికన్నా, ఇచ్చినదే ఎక్కువని ఫిర్యాదు చేసింది. జిమ్ సోమరిపోతని, స్వార్థపరుడని, అహంకారి అని, నియంత అని, ప్రేమించడం తెలియనివాడని ఆమె భర్తను నిందించింది. ఇక ఇవ్వడానికి తన వద్ద ఏమీ మిగలేదనీ, అందుకే సంబంధం నుంచి బయటపడాలని కోరుకుంటున్నట్లు ఆమె చెప్పింది. అయితే సమస్యను పరిష్కరించుకునేందుకు సలహా కేంద్రానికి రావలసిందిగా అతను ఆమెను ఒప్పించాడు, అయినప్పటికీ ఆమె సందేహిస్తూనే వచ్చింది. తమ మధ్య తలెత్తిన సమస్యల్ని పరిష్కరించుకునేందుకు వాళ్ళు మూడు అంశాల్ని నేర్చుకోవలసి వచ్చింది. ఇందుకు వారికి ఆరునెలలు పట్టింది. ఇవాళ ముగ్గురు పిల్లలతో వాళ్ళిద్దరూ చాలా సంతోషంగా ఉన్నారు.

మొదటి అంశం : ప్రేరణ

పన్నెండేళ్లుగా సుసాన్ ఎంతో వ్యతిరేకతను మూటగట్టుకుని ఉందని నేను జిమ్‌కు వివరించాను. తమ వైవాహిక జీవితాన్ని కాపాడుకోవాలంటే అతను ఆమె మాటల్ని వినాల్సిన అవసరం ఎంతో ఉంది. మొదటి ఆరు సెషన్స్‌లో తన మానసికోద్వేగాలను భర్తతో కలసి పంచుకునే విధంగా నేను సుసాన్‌ని ప్రోత్సహించాను, అదే సమయంలో ఆమె నుంచి ఎదురయ్యే ప్రతికూల ఉద్వేగాల్ని ఓర్పుగా అర్థం చేసుకోవడం ఎలాగో నేను జిమ్‌కు వివరించాను. వారి సమస్యకు పరిష్కారం కనుగొనే ప్రక్రియలో ఇదే అత్యంత కష్టతరమైన భాగం. భార్య ఆవేదనను, అవసరాల్ని మనస్ఫూర్తిగా విని పట్టించుకోవడమన్నది ఒకానొక ప్రేమాస్పదమైన అనుబంధం దిశగా తన వ్యవహార శైలిని మార్చుకునేందుకు అతనికి ప్రేరణనిచ్చింది. అతనిలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని నింపింది.

తమ సంబంధాన్ని పటిష్ఠ పరచుకోవాలన్న ఆశ సుసాన్‌కు కలగాలంటే ముందుగా భర్త తన మానసికోద్వేగాలకు విలువనిస్తున్నాడన్న విషయం ఆమెకు అర్థం కావాలి : పరిష్కారం దిశగా వాళ్ళు వేసే మొదటి అడుగు ఇదే. సుసాన్ ఈ విషయాన్ని అర్థం చేసుకున్న తర్వాత వాళ్ళిద్దరూ తాము నేర్చుకోవలసిన మరో అంశానికి సిద్ధమయ్యారు.

రెండవ అంశం : బాధ్యత

బాధ్యతల్ని స్వీకరించడమన్నది సమస్యను పరిష్కరించుకునే దిశగా వేయవలసిన రెండవ అడుగు. భార్యకు అవసరమైన సహకారాన్ని తాను అందించలేకపోయినందుకు జిమ్ బాధ్యత వహించాల్సి ఉంది, అదే సమయంలో తన త్యాగాలకు పరిమితుల్ని విధించుకోలేక పోయినందుకు సుసాన్ బాధ్యత వహించాల్సి ఉంది. ఆమెను తాను ఎన్నో విధాల బాధించానని ఒప్పుకుని సుసాన్‌కు జిమ్ క్షమాపణ చెప్పాడు. అదే సమయంలో అతను తన పరిమితుల్ని అధిగమించి తనపట్ల అమర్యాదగా (అరవడం, నసగడం, కోరికల్ని తిరస్కరించడం, అనుభూతులకు విలువనివ్వక పోవడం) ప్రవర్తించాడని సుసాన్ అర్థం చేసుకుంది. తన గౌరవాన్ని కాపాడుకునేందుకు జిమ్‌కు నిర్దిష్టమైన పరిమితుల్ని ఆమె విధించలేకపోయింది. ఇందుకు ఆమె క్షమాపణలు చెప్పాల్సిన అవసరం లేకపోయినప్పటికీ, సమస్యలకు తాను కూడా కొంతవరకు బాధ్యురాలినేనని ఆమె అంగీకరించింది.

పరిమితుల్ని విధించడంలో తన వైఫల్యాన్ని అంగీకరించి, మరింతగా ఇవ్వాలన్న తన తాపత్రయం కూడా సమస్యలకు దారి తీసిందని అర్థం చేసుకున్న తర్వాత, ఆమె క్షమించే గుణాన్ని కూడా నెమ్మదిగా పెంచుకుంది. జిమ్‌పట్ల సుసాన్‌లోని వ్యతిరేకత తగ్గాలంటే ముఖ్యంగా సమస్యకు తాను కూడా బాధ్యత వహించాలి. ఇలా పరస్పరం తమ హద్దుల్ని గుర్తిస్తూ, ఒకరికొకరు సహకరించేందుకు వాళ్ళిద్దరూ సిద్ధపడ్డారు.

మూడవ అంశం : అభ్యాసం

సుసాన్‌తో వ్యవహరించేటపుడు తాను పాటించాల్సిన హద్దుల్ని గుర్తించి, వాటిని గౌరవించడమెలాగో జిమ్ నేర్చుకోవలసి ఉంది. అదే సమయంలో తనతో వ్యవహరించే

టప్పుడు జిమ్ పాటించాల్సిన హద్దుల్ని నిర్ణయించడమెలాగో సుసాన్ నేర్చుకోవలసి ఉంది. ఒకానొక గౌరవనీయమైన పద్ధతిలో వాళ్ళిద్దరూ నిజాయితీగా పరస్పరం తమ అనుభూతుల్ని వ్యక్తీకరించడాన్ని నేర్చుకోవాలి. హద్దులకి సంబంధించిన ఈ మూడవ అంశాన్ని అభ్యసించడానికి వాళ్ళిద్దరూ అంగీకరించారు. హద్దుల్ని నిర్దేశించడాన్ని, వాటిని గౌరవించడాన్ని, తాము తప్పులు చేసే విధంగా ప్రవర్తించే సందర్భాల్ని గుర్తెరిగి మెలగడాన్ని నేర్చుకోవడానికి వాళ్ళు ముందుకు వచ్చారు. దీన్ని అభ్యాసం చేస్తూ, తప్పులు చేయడానికి లభించిన అవకాశాల ద్వారా వాళ్ళు ఆ తప్పులు పునరావృతం కాకుండా ఉండేందుకు ఒక రక్షణ వలయాన్ని కూడా ఏర్పాటు చేసుకున్నారు. వాళ్ళిద్దరూ నేర్చుకుని అభ్యసించిన విషయాల్లో కొన్నింటిని ఇక్కడ ఉదహరిస్తున్నాను :

- 'నువ్వు మాట్లాడే పద్ధతి నాకు నచ్చట్లేదు. నా మీద అలా అరవడాన్ని ఆపేయి లేదా నేను గదిలోంచి బయటికి వెళ్లిపోతాను' అని చెప్పడాన్ని సుసాన్ నేర్చుకుంది. అలా చెప్పి, కొన్నిసార్లు గదిలోంచి బయటికి వెళ్లిపోయిన తర్వాత అలా చేయాల్సిన అవసరం ఆమెకిక లేకపోయింది.
- 'జిమ్ తన ముందు ఉంచే కోరికల్ని మన్నించి, అనంతరం అతని కోరికల్ని మన్నించినందుకు తాను బాధపడే సందర్భాల్లో ఆమె ఇలా చెప్పడాన్ని అలవాటు చేసుకుంది. 'సాధ్యం కాదు, నాకు విశ్రాంతి కావాలి' లేదా 'వీలుకాదు నాకివాళ చాలా పనులున్నాయి'. ఇలా చెప్పడం ద్వారా తాను ఎంత తీరిక లేకుండా లేదా అలసిపోయి ఉన్నదన్న విషయాన్ని అతను మరింతగా అర్థం చేసుకుంటున్నా డన్న విషయాన్ని ఆమె గ్రహించింది.
- తాను విహారయాత్రకు వెళ్లాలని కోరుకుంటున్నట్టుగా సుసాన్, జిమ్‌కు చెప్పింది. కానీ అతను తనకు తీరిక లేదంటూ ఆమె కోరికను తిరస్కరించగా, తాను ఒంటరిగానే విహారయాత్రకు వెళతానని ఆమె చెప్పింది. దాంతో హఠాత్తుగా తన కార్యక్రమాల్లో మార్పు చేసుకుని ఆమెతో పాటు అతను విహారయాత్రకు సిద్ధమయ్యాడు.
- తామిద్దరూ మాట్లాడుతుండగా జిమ్ తన మాటలకు అంతరాయం కల్పించి నప్పుడు, 'నేను నా మాటల్ని ఇంకా పూర్తి చేయలేదు. నా మాటల్ని సాంతం విను' అని చెప్పడాన్ని సుసాన్ అలవాటు చేసుకుంది. దాంతో అతను అలా అంతరాయం కలిగించడాన్ని మానుకుని, మరింత శ్రద్ధగా ఆమె మాటల్ని వినడం మొదలుపెట్టాడు.
- తనకు కావలసిన దాన్ని నోరు తెరచి అడగడమన్నది సుసాన్‌కు కష్టసాధ్యమయిన పని. 'నేనెందుకలా దేబిరించాలి. అతని కోసం నేనెంతో చేస్తున్నానుగా?' అని ఆమె నన్ను ప్రశ్నించింది. తన కోరికలేమిటో అతనికి తెలియజేసి, వాటిని తీర్చాల్సిన బాధ్యత అతనికి ఉందన్న విషయాన్ని అర్థం చేయించడమన్నది అసంబద్ధమైంది కాదని, తన సమస్యను పరిష్కరించుకోవడంలో అది ఎంతో ముఖ్యమన్న విషయాన్ని నేను ఆమెకు వివరించాను. ఆమె అవసరాల్ని తీర్చే విధంగా అతనిని ఆమె బాధ్యుణ్ణి చేయాల్సి ఉంది.

- భార్యలోని మార్పుల్ని గమనించి గౌరవించడమన్నది జిమ్‌కు అతిపెద్ద సవాలు. పెళ్ళైన తొలినాళ్ళలో ఆమె ఎంతగా తనకు విధేయురాలైన భాగస్వామిగా వ్యవహరించేదో, అలాగే జీవిత పర్యంతమూ వ్యవహరించాలని అతను ఆశించ కూడదు. అతనికి హద్దుల్ని విధించడం, వాటికి అనుగుణంగా అతను ప్రవర్తించేలా చేయడం అన్నది ఆమెకు ఎంత కష్టమైన పనో అతను గుర్తించాడు. హద్దుల్ని, బాధ్యతల్ని తెలుసుకుని ప్రవర్తించడాన్ని అభ్యాసం చేసేకొద్దీ తమ సంబంధం ఎంత హుందాగా మారిపోతోందో అతను అర్థం చేసుకున్నాడు.

ఒక పురుషుడు తాను పాటించాల్సిన హద్దుల్ని తెలుసుకునేకొద్దీ, అతను ఆ అనుబంధానికి మరింతగా పారితోషికాన్ని ఇచ్చేలా ప్రేరణను పొందుతాడు. హద్దుల్ని గౌరవించడం ద్వారా అతను తన ప్రవర్తనా శైలిని గమనించి దానిలో అవసరమైన మార్పుల్ని చేసుకోవడానికి ఉపక్రమిస్తాడు. అవసరాల్ని తీర్చుకోవాలంటే తాను నిర్దిష్టమైన హద్దుల్ని విధించాల్సి ఉంటుందని ఎప్పుడైతే ఒక మహిళ గుర్తిస్తుందో, అప్పుడే ఆమె తన జీవితభాగస్వామిని క్షమించడాన్ని మొదలు పెడుతుంది. కోరికల్ని వ్యక్తీకరించడానికి, అవసరమైన సహకారాన్ని అందుకోవడానికి కొత్తమార్గాల్ని కనిపెడుతుంది. ఎప్పుడైతే ఒక మహిళ పురుషునికి హద్దుల్ని నిర్దేశిస్తుందో, అప్పుడే ఆమె క్రమేణా మరింతగా పొందడాన్ని మానసికంగా ఊరట చెందడాన్ని నేర్చుకుంటుంది.

స్వీకరించడాన్ని అభ్యసించడం

స్వీకరించడం, హద్దుల్ని విధించడమన్న ఒక మహిళకు సంబంధించినంత వరకు ఆమెను అతిగా భయపెట్టే విషయాలు, మరింతగా పొందాల్సి రావడమన్నది సాధారణంగానే మహిళను భయపెడుతుంది. మరిన్ని కోరికలు కోరడమన్నది తిరస్కారానికి, తనలోని అవలక్షణాల్ని విశ్లేషించడానికి లేదా తనను త్యజించడానికి దారి తీస్తుందని ఆమె భయపడుతుంది. మరింతగా పొందేందుకు తనకి అర్హత లేదని ఆమె మనసులో ఒకానొక అపనమ్మకం పాదుకుని ఉంటుంది. అందువల్ల తిరస్కారానికి గురి కావడం, వేలెత్తి చూపించుకోవడానికి సిద్ధపడడం, తనను త్యజించడానికి దారితీయడం వంటివి ఆమెకు అత్యంత బాధను కలిగిస్తాయి. ఈ అపనమ్మకమన్నది ఆమెలో చిన్నతనం నుంచే పాదుకుని ఉంటుంది. తన అనుభూతుల్ని, అవసరాల్ని, కోరికల్ని అణచుకున్నప్పుడల్లా ఆమెలో ఈ అపనమ్మకం బలపడుతూ వస్తుంది.

ప్రేమకు తాను అర్హురాలిని కానేమోనన్న ఒక అపనమ్మకం తాలూకు దుష్ప్రభావానికి మహిళ ఎప్పుడూ అందుబాటులో ఉంటుంది. ఇది ప్రతికూల ఫలితాలనే ఇస్తుంది. ఒకవేళ చిన్నతనంలో ఆమె ఏదైనా హింసను చూడడం లేదా తానే హింసకు గురికావడం వంటి సంఘటనలు జరిగి ఉంటే, ఆ జ్ఞాపకాలు తాను ప్రేమకు అర్హురాలిని కానన్న నమ్మకాన్ని ఆమెలో మరింతగా ప్రోది చేస్తాయి; తన స్వీయవిలువను నిర్దేశించుకోవడమన్నది ఆమెకు అత్యంత కష్టతరమవుతుంది. అర్హురాలిని కానన్న ఈ భావనే ఆమె ఉపచేతనలో దాగి ఉండి, ఇతరుల నుంచి దేన్నీ కోరుకోనివ్వని విధంగా ఆమెలో భయాన్ని అంకురింపచేస్తుంది.

ఆమె ప్రతి ఊహలోనూ తాను నిస్సహాయురాలినన్న చిత్రం ఒక భాగమై ఉంటుంది.

నిస్సహాయురాలినన్న భయంచేత ఆమె తనకు తెలియకుండానే తన అవసరాల్ని తీర్చుకోవడానికి విముఖురాలవుతుంది. అయితే అవసరాల్ని తీర్చే విషయంలో ఆమె తనను విశ్వసించడం లేదన్న సందేశాన్ని ఒక పురుషుడు ఎప్పుడైతే అందుకుంటాడో అతను వెంటనే తిరస్కారానికి గురైనట్లుగా భావించి ముడుచుకుపోతాడు. నిజంగా అర్థవంతమైన అవసరాల్ని వ్యక్తం చేసేటపుడు కూడా ఈ నిస్సహాయత, అవిశ్వాసాలే ఆమెని మరింత బలహీనపరుస్తాయి. హక్కును అర్థింపుగా మార్చివేస్తాయి. ఆమె ఇలా అర్థించడమన్నది తనను జీవితభాగస్వామి నమ్మడం లేదన్న అపోహకు అతణ్ణి గురి చేస్తుంది. అతనిని తాను విశ్వసించడం లేదన్న తప్పుడు సందేశాన్ని ఆమె అతనికి అందిస్తుంది. అయితే జీవిత భాగస్వామికి తమ అవసరం ఉందన్న భావనే పురుషులకి స్ఫూర్తినిచ్చే ముఖ్య వనరు. అయితే నిస్సహాయత అన్నది వారిని విముఖుల్ని చేస్తుంది.

ఇలాంటి సందర్భాల్లో తనకంటూ కొన్ని అవసరాల్ని కలిగి ఉండడమన్నది అతనిలో తనపట్ల వ్యతిరేకతను కలగజేస్తుందని ఒక మహిళ పొరబాటుగా భావిస్తుంది. కానీ నిజమేమిటంటే, అతనిలో వ్యతిరేకతను కలిగించేవి ఆమెలోని నిరాశ, నిస్సహాయత, అవిశ్వాసాలు మాత్రమే. జీవితభాగస్వామి తనను విశ్వసించడమన్నది పురుషుని ప్రాథమిక అవసరమన్న విషయాన్ని మహిళలు గుర్తించరు. దాంతో అవసరాల్ని కలిగి ఉండడానికి, నిస్సహాయంగా ఆక్రోశించడానికి మధ్య ఉన్న తేడాను అర్థం చేసుకోవడంలో మహిళలు విఫలమవుతుంటారు.

'అవసరాల్ని కలిగి ఉండడం' అన్నది బాహాటంగా ఒక వ్యక్తిని సమీపించి అతను విశ్వసించే పద్ధతిలో అతని నుంచి సహకారాన్ని కోరడం అవుతుంది, అంటే తన అవసరాన్ని తీర్చగలిగిన సామర్థ్యం అతనికి ఉందన్న నమ్మకాన్ని పురుషునికి కలిగించడమన్న మాట. ఇది అతనిని మరింతగా బలోపేతం చేస్తుంది. 'నిస్సహాయంగా ఆక్రోశించడం' అన్నది విధిలేని పరిస్థితుల్లో సహాయం కోసం అర్థించడమవుతుంది. నీకు కావలసిన సహకారాన్ని, సహాయాన్ని నువ్వు పొందలేనని భావిస్తుంటావు కనుక నిస్సహాయంగా ఆక్రోశిస్తావన్నమాట. ఇది పురుషుల్ని దూరంగా పారిపోయేలా చేస్తుంది. తాము తృణీకరణకు, అనాదరణకు గురయ్యామన్న భావనలోకి వారిని నెట్టివేస్తుంది.

పురుషులకు సంబంధించినంత వరకు మహిళ నిస్సహాయంగా ఆక్రోశించడమన్నది వారిని గందరగోళపరచడమే కాకుండా, నిరాశలోకి నెట్టివేయడానికి లేదా తృణీకరణకు గురికావడానికి కారణమవుతుంది. ఇది అతిచిన్న విషయాల్లో కూడా వారికి బాధాకరంగా పరిణమిస్తుంది. ఇతరుల మీద ఆధారపడడం, అలా ఆధారపడినందుకు నిర్లక్ష్యానికి, మరుపుకు, తిరస్కారానికి గురి కావడమన్నది ఆమెకు అంత సులభమైన విషయమేమీ కాదు. నిస్సహాయంగా ఇతరుల ముందు ఆక్రోశించడమన్నది ఆమెను అధ్వాన్న పరిస్థితుల్లోకి నెట్టివేస్తుంది. నిర్లక్ష్యానికి గురి కావడమన్నది ఆమెను మరింత బాధిస్తుంది. ఎందుకంటే తాను దేనికీ అర్హురాలిని కానన్న అపోహ ఆమెలో అదివరకే పాదుకుని ఉంటుంది. దానిని ఈ పరిస్థితి మరింత బలపరుస్తుంది.

శుక్రగ్రహవాసుల్లో స్వీయ విలువను పెంచడం

ఇతరుల అవసరాలపట్ల బాధ్యత వహిస్తూ, జాగరూకులై ప్రవర్తించడంవల్ల శుక్రగ్రహవాసుల్లో శతాబ్దాల పర్యంతం తాము అనర్హులమన్న భయం ప్రాథమికంగా నాటుకు పోయింది. అనాదిగా వాళ్ళు ఈ భయానికి మూల్యం చెల్లిస్తూనే ఉన్నారు. త్యాగం వెంట త్యాగానికి ఒడిగడుతున్నప్పటికీ, ఇతరుల నుంచి ఆశించడానికి, పొందడానికి తాము అర్హులం కామన్న భావన వారి లోలోపల అలాగే ఉండిపోయింది. ఇవ్వడం ద్వారానే తాము మరింత విలువైన వ్యక్తులుగా మారుతామని వాళ్ళు ఆశించారు. అలా శతాబ్దాల పర్యంతం త్యాగాలు చేసిన తర్వాత తాము కూడా ప్రేమను, సహకారాన్ని పొందడానికి అర్హులమేనని వాళ్ళు గుర్తించారు. తర్వాత శుక్రగ్రహవాసులు ఒకసారి వెనక్కి తిరిగి చూసుకున్నారు. అది నుంచి సహకారం పొందడానికి తాము అర్హులమేనన్న విషయం వాళ్ళకి అర్థమైంది.

ఇతరుల కోసం త్యాగాలు చేయడమనే ఈ ప్రక్రియ వారిలో ఆత్మగౌరవం తాలూకు జ్ఞానాన్ని పెంపొందించింది. ఇతరులకు ఇవ్వడం ద్వారా తమనుంచి స్వీకరించడానికి ఇతరుల్ని అర్హులుగానే చూశారు వాళ్ళు. తత్ఫలితంగా ప్రతి ఒక్కరినీ ప్రేమకు అర్హమైన వ్యక్తులుగా పరిగణించారు. చిట్టచివరికి తాము కూడా స్వీకరించడానికి అర్హులమన్న విషయాన్ని వాళ్ళు గమనించారు.

భూమ్మీద తనతల్లి ప్రేమను స్వీకరించడాన్ని ఒక పసిపాప చూసినప్పుడు, తాను కూడా ఒక విలువైన వ్యక్తేనని ఆమె భావిస్తుంది. తద్వారా అతిగా ఇవ్వడమనే శుక్రగ్రహ వాసిలోని ఆతృతను ఆ పసిపాప సులభంగానే అధిగమించగలుగుతుంది. అయితే తన తల్లిని దగ్గరగా గమనించడం వల్ల స్వీకరించడానికి సంబంధించిన భయాన్ని ఆమె అధిగమించ లేకపోవచ్చు. స్వీకరించడానికి తాను కూడా అర్హురాలినేనని తల్లి భావించి నట్టయితే, బిడ్డ కూడా అప్రయత్నంగానే తన తల్లిని గమనిస్తూ ఆ జ్ఞానాన్ని అంది పుచ్చుకుంటుంది. స్వీకరించడానికి తల్లి సంసిద్ధంగా ఉన్నట్టయితే, స్వీకరించే పద్ధతిని బిడ్డ కూడా నేర్చుకుంటుంది.

ఏది ఏమైనప్పటికీ, ఈ విషయంలో శుక్రగ్రహవాసులకు ఆదర్శప్రాయులెవరూ లభించలేదు. అందువల్ల త్యాగానికి సంబంధించిన తమ ఆతృతను వదిలిపెట్టడానికి వాళ్ళకు వేలాది సంవత్సరాలు పట్టింది. స్వీకరించడానికి ఇతరులను అర్హులుగా చూడడం వల్ల క్రమేణా తాము కూడా ఇతరుల నుంచి స్వీకరించేందుకు అర్హులమేనన్న విషయాన్ని వాళ్ళు గ్రహించారు. అలా గ్రహించిన అద్భుత క్షణంలో శుక్రగ్రహవాసులు ఒక గొప్ప పరిణతిని పొంది, వెంటనే అంతరిక్ష నౌకల్ని తయారుచేయడానికి పూనుకున్నారు.

శుక్రగ్రహవాసి సంసిద్ధురాలైతే కుజగ్రహవాసి ప్రత్యక్షం

ఎప్పుడైతే ప్రేమకు తాను అర్హురాలినేనని ఒక మహిళ గుర్తిస్తుందో, తనకు అడిగినవన్నీ ఇచ్చే పురుషుని కోసం ఆమె తలుపు తెరుస్తుంది. కానీ వైవాహిక జీవితంలో తన అర్హతను తాను గుర్తించడానికి మహిళకు రమారమి పదేళ్ళు పడుతుంది. ఈ పదేళ్ళు ఆమె త్యాగాలు చేస్తూనే ఉంటుంది. దురదృష్టవశాత్తు, ఆమె ఇక త్యాగాలకు అడ్డుకట్ట వేసేస్తుంది. అర్థం

చేసుకునేందుకు అతనికి చిన్న అవకాశం కూడా ఇవ్వకుండా నిరాకరిస్తుంది. బహుశా ఆమె ఇలా భావిస్తూ ఉండవచ్చు : 'నేను నీకు ఎంతో ఇచ్చాను. అయినా నువ్వు నన్ను నిర్లక్ష్యం చేశావు. నీకు ఇవ్వాల్సిన అవకాశం ఇచ్చాను. ఎంతో పొందడానికి నేను అర్హురాలినే. నేను నిన్ను ఇక ఎంతమాత్రం విశ్వసించలేను. నేను బాగా అలసిపోయాను. ఇక ఇవ్వడానికి నా దగ్గర ఏమీలేదు. నన్ను బాధ పెట్టడానికి నీకు మళ్లీ అవకాశం ఇవ్వను.'

పదేపదే ఇలాంటి సందర్భమే ఎదురైతే అనుబంధంలోని మాధుర్యాన్ని కాపాడుకునేందుకు ఒక మహిళ దగ్గర మరేమీ మిగలదని నేను హామీ ఇస్తున్నాను. ఇలాంటి మహిళలు ఒకవేళ ఎంత తక్కువ త్యాగాలు చేసినప్పటికీ, జీవిత భాగస్వాములు వారికి నిజంగా ఎంతో ఇస్తారు. మహిళ అవసరాల్ని పురుషుడు నిర్లక్ష్యం చేస్తే, వాళ్ళిద్దరూ ఇంకా నిద్రలోనే ఉన్నారని మనం భావించాల్సి ఉంటుంది. ఎప్పుడైతే ఆమె మేలుకుని తన అవసరాల్ని గుర్తు తెచ్చుకుంటుందో, అప్పుడు అతను కూడా మేలుకుని ఆమెకు మరింతగా ఇచ్చేందుకు తన ప్రేమఖజానాను తెరుస్తాడు.

ఎప్పుడైతే ఆమె మేలుకుని తన అవసరాల్ని గుర్తు తెచ్చుకుంటుందో, అప్పుడు అతను కూడా మేలుకుని ఆమెకు మరింతగా ఇచ్చేందుకు తన ప్రేమఖజానాను తెరుస్తాడు.

మహిళ ఇలా మేలుకున్నప్పుడు పురుషుడు తన మౌనావస్థ నుంచి మేలుకుని, ఆమెకు అవసరమైన అన్ని మార్పులకు ద్వారాలు తెరిచేందుకు నిజంగా సంసిద్ధుడవుతాడు. త్యాగాల నిల్వలన్నీ హరించుకుపోయినపుడు మహిళ ఇక ఇచ్చే చేతిని వెనక్కి తీసుకోవాలి. ఆ విషయాన్ని పురుషునికి సానుకూలంగా తెలియజెప్పాలి. అప్పుడు అతను తన ఒంటరిగుహ నుంచి బయటకు వచ్చి తన ప్రియాతిప్రియమైన శుక్రగ్రహవాసిని చేరుకోవడానికి, సంతోషపెట్టడానికి అంతరిక్ష నౌకల్ని తయారుచేయడం మొదలుపెడతాడు. ఇవ్వడానికి ఇక తన దగ్గర ఏమీ మిగల్లేదని ఒక మహిళ భావించడమంటే, తాను విలువైన వ్యక్తినేనన్న భావన ఆమెలో బలపడిందని అర్థం. అప్పటివరకు స్వీకరించడమే తెలిసిన పురుషుడు, ఇప్పుడు త్యాగం చేయడమెలాగో నేర్చుకోవాలి. అందుకు అతనికి కొంత వ్యవధి కావాలి. కానీ ఈ దిశగా అతను వేసే ముఖ్యమైన అడుగు ఏమిటంటే – తాను ఆమెను నిర్లక్ష్యం చేశానని అతను గుర్తించడం, మారడానికి సంసిద్ధుడు కావడం.

ఇది మరో విధంగా కూడా పనిచేస్తుంది. సాధారణంగా ఒక పురుషుడు తాను సంతోషంగా లేనని, తన జీవితంలో మరింత ప్రేమ, శృంగారాలు అవసరమని భావించినప్పుడు, భార్య హఠాత్తుగా అతనిని మళ్లీ ప్రేమించడ మొదలు పెడుతుంది. వాళ్ళిద్దరి మధ్య అంతవరకు అడ్డుగోడలుగా నిలిచిన వ్యతిరేకత తొలగిపోయి, జీవితంలో మళ్లీ ప్రేమ మొగ్గ తొడుగుతుంది. నిర్లక్ష్యమనే గాయం మరింత తీవ్రంగా ఉన్నట్టయితే, అన్ని రకాల వ్యతిరేకతలు మాసిపోవడానికి కొంతకాలం పడుతుంది. అయినప్పటికీ అది సుసాధ్యమే. ఇలాంటి వ్యతిరేకతల్ని రూపుమాపడానికి అవసరమైన కొన్ని మంచి కిటుకుల్ని నేను 11వ అధ్యాయంలో మీకు వివరిస్తాను.

తరచు జీవిత భాగస్వాముల్లో ఒకరు సానుకూల మార్పుకు సిద్ధపడితే, రెండో వ్యక్తి కూడా మారడానికి నడుం బిగిస్తారు. జీవితంలోని అద్భుతమైన విషయాల్లో ఇది కూడా ఒకటి. నేర్చుకోవడానికి విద్యార్థి సిద్ధమైతే, నేర్పించడానికి ఉపాధ్యాయుడు సిద్ధమవుతాడు. ప్రశ్న ఉదయించిన తర్వాత సమాధానం వెలుగుచూస్తుంది. స్వీకరించడానికి మనం మనస్ఫూర్తిగా సిద్ధం కావాలంటే అందుకు మనం అందుబాటులో ఉండడం తప్పనిసరి. స్వీకరించడానికి ఎప్పుడైతే శుక్రగ్రహవాసులు సంసిద్ధులయ్యారో అప్పుడే ఇవ్వడానికి కుజగ్రహవాసులు సిద్ధమైపోయారు.

ఇవ్వడాన్ని నేర్చుకోవడం

తాను అసమర్థుడినన్న, మంచివాడిని కానన్న భయం మగవాడి మనసు లోలోతుల్లో గూడుకట్టుకుని ఉంటుంది. తన శక్తి సామర్థ్యాలన్నింటినీ పెంచుకోవడం లేదా లక్ష్యసాధన మీదే దృష్టిని కేంద్రీకరించడం ద్వారా అతను ఈ భయానికి మూల్యం చెల్లించుకుంటూ ఉంటాడు. గెలుపు, సామర్థ్యం, విజయం అన్నవి జీవితానికి పట్టుకొమ్మలు. శుక్రగ్రహవాసుల ఉనికిని కనుగొనడానికి ముందు కుజగ్రహవాసులు ఈ గుణాలనే అంటిపెట్టుకుని ఉన్నారు. వీటిని తప్ప కుజగ్రహవాసులు మరెవ్వరినీ, దేనినీ పట్టించుకోలేదు. పురుషుడు భయానికి గురైనప్పుడు పూర్తిగా దివాలా తీసినట్టు కనబడతాడు.

తాను అసమర్థుడినన్న, మంచివాడిని కానన్న భయం మగవాడి మనసు లోలోతుల్లో గూడుకట్టుకుని ఉంటుంది.

స్వీకరించడానికి స్త్రీలు ఎలా భయపడతారో, ఇవ్వడానికి పురుషులు కూడా అలాగే భయపడతారు. ఇతరులకు ఏదైనా ఇవ్వడమంటే వైఫల్యం, దిద్దుబాటు, అనంగీకారానికి అవకాశం ఇచ్చినట్టేనని పురుషుడు భావిస్తాడు. తాను తగినంత మంచివాడిని కానన్న అపోహ అతని ఉపచేతనలో ఉండడంవల్ల ఇవన్నీ పురుషుణ్ణి చాలా బాధిస్తాయి. చిన్నతనం నుంచి ఏ పనినైనా సమర్థవంతంగా చేయాలని భావించిన ప్రతిసారీ అతనిలో ఇలాంటి అపోహ మరింతగా నాటుకుపోయి ఉంటుంది. తాను సాధించిన విజయాలు గుర్తింపుకు అభినందనకు నోచుకోకపోతే అతని ఉపచేతనలోని ఈ అపోహ మరింతగా బలోపేత మవుతుంది.

స్వీకరించడానికి స్త్రీలు ఎలా భయపడతారో, ఇవ్వడానికి పురుషులు కూడా అలాగే భయపడతారు.

ఈ అపోహే పురుషుణ్ణి బలహీనుణ్ణి చేస్తుంది. వైఫల్యం అన్న భయాన్ని అతనిలో నాటుతుంది. విఫలమవుతానేమోనన్న భయంతో అతను జీవిత భాగస్వామి కోసం దేన్నీ వదులుకునేందుకు కనీస ప్రయత్నం కూడా చేయడు. తాను తగినంత సామర్థ్యాన్ని కనబరచలేనన్నది అతనిలోని అతిపెద్ద భయం. ఇలాంటి స్థితిలో ఇక అతను అనవసరమైన సాహసాల్ని సహజంగానే నిరోధిస్తుంటాడు.

దురదృష్టవశాత్తు ఒక పురుషుడు ఎప్పుడైతే తాను విఫలమవుతానన్న భయాన్ని పెంచుకుంటాడో, అప్పుడే అతనిలో ఇవ్వగల శక్తి క్షీణిస్తుంది. వైఫల్యాన్ని నిరోధించే ప్రయత్నంలో ఎవరికైతే తాను ఎక్కువగా ఇవ్వవలసి ఉంటుందో ఆ వ్యక్తులకే ఇవ్వడాన్ని మానేస్తాడు.

ఎప్పుడైతే ఒక పురుషుడు అభద్రతకు లోనవుతాడో, అప్పుడతను తన గురించి తప్ప ఇతరుల గురించి పట్టించుకోకుండా ప్రవర్తించడం ద్వారా తన అభద్రతకు మూల్యం చెల్లించుకుంటాడు. 'నేను దేన్నీ లక్ష్యపెట్టను' అన్న వాక్యం మాత్రమే అతనిలో అప్రయత్నంగా పలుకుతుంది. ఆత్మరక్షణార్థం అతనిలో చోటుచేసుకునే ప్రతిస్పందన ఇది. ఈ కారణం చేతనే కుజగ్రహవాసులు ఇతరుల గురించి ఎక్కువగా పట్టించుకోవడం లేదా శ్రద్ధ వహించడం వంటి వాటికి దూరంగా ఉంటారు. విజయాన్ని సాధించి శక్తిమంతులుగా రూపొందిన తర్వాత వాళ్ళు తాము సమర్థులమేనని అర్థం చేసుకుని, ఇతరులకు ఇవ్వడానికి ముందుకొస్తారు. అలా ఆత్మవిశ్వాసం నిండారి, ఇతరులకు ఇచ్చేందుకు సంసిద్ధులైన తరువాతే వారు శుక్రగ్రహవాసుల ఉనికిని తెలుసుకున్నారు.

అన్నివేళలా కుజగ్రహవాసులు సత్పురుషులే అయినప్పటికీ, వాళ్ళు తమ శక్తియుక్తుల్ని నిరూపించుకునే ప్రక్రియలో భాగంగా తమను తాము ఆత్మవిశ్వాసం దిశగా నడిపించుకుంటారు. ఒకసారి విజయాన్ని సాధించిన తర్వాత వాళ్ళు వెనక్కి తిరిగి చూసుకుంటారు. తమ విజయపరంపరకు తమ వైఫల్యాలు కూడా దోహదపడ్డాయని అర్థం చేసుకుంటారు. చేసిన ప్రతి తప్పు లక్ష్యసాధనలో వారికి అవసరమైన గుణపాఠాన్ని నేర్పుతుంది. తద్వారా వాళ్ళు తాము ఎల్లప్పుడూ సమర్థవంతులమేనని అర్థం చేసుకుంటారు.

తప్పులు మానవ సహజం

తప్పులు చేయడం, విఫలం కావడం అన్నవి మానవ సహజమేనని, అన్ని ప్రశ్నలకు సమాధానాలు లభించాల్సిన అవసరం లేదని పురుషుడు ముందుగా అర్థం చేసుకోవాలి. ఆ తరువాతే జీవితభాగస్వామికి ఇవ్వడమనే కళను అభ్యసించేందుకు పూనుకోవాలి.

తన ప్రియుడు పెళ్లికి వెనుకాడుతున్నాడంటూ ఫిర్యాదు చేసిన ఒక మహిళ ఇప్పుడు నాకు గుర్తుకు వస్తోంది. వివాహానికి తాను ప్రాధాన్యమిస్తున్నంతగా, అతను ప్రాధాన్యమివ్వడం లేదన్నది ఆమె ఆరోపణ. ఏది ఏమైనప్పటికీ, ఒకానొక రోజు అతనితో కలిసి జీవించడమన్నది తనకెంతో సంతోషాన్నిచ్చిందని ఆమె చెప్పింది. పేదరికంలోనే మగ్గవలసి వచ్చినప్పటికీ, ఆమె అతనితో కలిసి ఉండాలనే కోరుకుంది. ఆమె తన అభిలాషను వ్యక్తం చేసిన మరునాడు ఆమెతో కలిసి సహజీవనాన్ని కొనసాగించేందుకు అతను ప్రతిపాదించాడు. తాను ఆమెకు తగిన వాడినేనన్న నమ్మకం కలిగేలా ఆమె నుంచి అతను ఆమోదాన్ని, ప్రోత్సాహాన్ని కోరుకున్నాడు. తాను ఆశించినవి ఆమె నుంచి లభించిన తర్వాతే ఆమె పట్ల అతను శ్రద్ధ వహించగలడు.

కుజగ్రహవాసులు కూడా ప్రేమ జీవులే

పురుషుల నుంచి ఆశించిన ఏకాగ్రత పొందలేకపోయినప్పుడు మహిళలు తాము నిర్లక్ష్యానికి గురయ్యామని భావిస్తారు. అలాగే మహిళలు సమస్యల గురించి మాట్లాడినప్పుడు తాము తిరస్కారానికి గురయ్యామని పురుషులు కూడా భావిస్తారు. తాను తన బాధ్యతను నిర్వర్తించగలనని అతనికి తెలుసు. అతను బాధ్యతలకి భయపడడు. బాధ్యతల్ని నిర్వర్తించని సమయంలో కూడా తాను అందుకు తగిన వ్యక్తినేనని, తన ప్రయత్నాలకు తగినంతగా అభినందనల్ని, ప్రేమను పొందడానికి తాను ఇంకా అర్హుడినేనని అతనికి తెలుసు. తాను సమర్థుడిని కానని తెలిసినప్పటికీ అతను ఆ విషయాన్ని అంగీకరించడు. తాను ఏదైనా చేయగలనని, ఏ బాధ్యతనైనా సమర్థవంతంగా నిర్వర్తించగలనని అతను ఎల్లవేళలా భావిస్తుంటాడు. అందుచేతనే తనను తాను అసమర్థునిగా అతను ఎన్నడూ ఒప్పుకోడు. అయితే క్షమను, ప్రేమను, అభినందనల్ని అతను కోరుకుంటాడు. కనుక తన పొరబాట్లకు క్షమాపణ చెప్పడానికి ముందుకొస్తాడు.

ప్రతి ఒక్కరూ పొరబాట్లు చేస్తారని అతనికి తెలుసు. తన తండ్రి పొరబాట్లు చేస్తున్నప్పుడు అతను చూశాడు. అలా పొరబాట్లు చేస్తూ కూడా తండ్రి తనను తాను ఎంతగానో ప్రేమించుకునే వాడు. భర్త చేసిన తప్పులన్నింటినీ క్షమించి తన తల్లి అతనిని ప్రేమించడాన్ని కూడా పురుషుడు చిన్నతనం నుంచీ చూశాడు. భర్త ఎంతగా నిరాశకు గురి చేసినప్పటికీ తల్లి అతనికి విశ్వాసాన్ని, ప్రోత్సాహాన్ని అందివ్వడాన్ని పురుషుడు చిన్నతనం నుంచే గమనించాడు.

చాలామంది పురుషులకు చిన్నతనంలో విజయవంతమైన, స్ఫూర్తిదాయకమైన ఆదర్శవంతులు, గురువులు దొరకరు. పురుషులకి సంబంధించినంత వరకు ప్రేమించడం, ఆ ప్రేమలో స్థిరంగా నిలబడడం, పెళ్లి చేసుకోవడం, కుటుంబాన్ని కలిగి ఉండడమన్నవి ఎలాంటి శిక్షణా లేకుండా ఒక పెద్ద విమానాన్ని నడపడంలాగే ఉంటుంది. విమానాన్ని అతను గాలిలోకి లేపగలడు. కానీ అది కచ్చితంగా కూలిపోతుందని అతను నమ్ముతుంటాడు. ఒక విమానాన్ని పదేపదే కూల్చివేసిన తర్వాత ఆకాశంలో దాన్ని నిరంతరాయంగా నడపడం కష్టసాధ్యమైన పని. మీ తండ్రి తన సంసారం అనే విమానాన్ని కూల్చివేస్తుండగా మీరు చూసినట్లయితే, ఇక సంసారమనే విమానాన్ని నడపడం మీకు పూర్తిగా గగనమై పోతుంది. అనుబంధాల్ని కొనసాగించడంలో తగిన శిక్షణ, ప్రణాళిక అత్యవసరం. ఈ విషయాన్ని అర్థం చేసుకుంటే, అనుబంధాల్ని కాపాడుకోవడంలో స్త్రీ పురుషులు విఫలమవుతుండడానికి కారణమేమిటో మీకు సులభంగానే బోధపడుతుంది.

అధ్యాయం 5

విభిన్నమైన భాషల్ని మాట్లాడడం

అనుబంధాలకు సంబంధించినంత వరకు మనం ఇవాళ ఎలాంటి సమస్యల్ని ఎదుర్కొంటు న్నామో కుజగ్రహవాసులు, శుక్రగ్రహవాసులు మొట్టమొదటిసారిగా కలిసినప్పుడు, వాళ్ళు కూడా అలాంటి సమస్యల్నే ఎదుర్కొన్నారు. తామిద్దరం పరస్పరం భిన్నమైన వ్యక్తులమన్న విషయం అర్థమయ్యాకే వాళ్ళు తమ సమస్యల్ని పరిష్కరించుకున్నారు. ఈ దిశగా వారికి ఉపకరించిన అనేక విజయ రహస్యాల్లో సమర్థవంతమైన భావవినిమయం కూడా ఒకటి.

భిన్నమైన భాషల్ని మాట్లాడుతున్న వాళ్ళిద్దరూ పరస్పరం తమ భావాల్ని ఎంతో చక్కగా వ్యక్తీకరించుకుని, పంచుకోవడం విచిత్రం. సమస్యలు ఎదురైనప్పుడల్లా వాళ్ళు ఒక అనువాదకుడి సహాయాన్ని పొందేవారు. కుజగ్రహవాసులు, శుక్రగ్రహవాసులు భిన్నమైన భాషల్ని మాట్లాడతారని అందరికీ తెలుసు, కాబట్టి ఏదైనా సంక్షోభం ఎదురైనప్పుడు వాళ్ళు వెంటనే ఒకరినొకరు తప్పుబట్టడాన్ని, పోట్లాటకు దిగడాన్ని మానుకుని, తమ తమ నిఘంటువుల్ని బయటకి తీసి, ఎదుటి వ్యక్తిని మరింతగా అర్థం చేసుకునేందుకు ప్రయత్నించే వారు. ఒకవేళ ఆ నిఘంటువులు అవసరమైన సహాయాన్ని అందించకపోతే, వారు అందుబాటులోని అనువాదకుడి సాయం కోరేవాళ్ళు.

కుజగ్రహవాసులు, శుక్రగ్రహవాసుల భాషల్లో ఒకే విధమైన పదజాలం ఉన్నప్పటికీ, వారు వాటిని ఉపయోగించే విధానాల్లో వ్యత్యాసంవల్ల అవి భిన్నమైన అర్థాల్ని ఇస్తాయి.

కుజగ్రహవాసులు, శుక్రగ్రహవాసుల భాషల్లో ఒకే విధమైన పదజాలం ఉన్నప్పటికీ, వారు వాటిని ఉపయోగించే విధానాల్లో వ్యత్యాసం వల్ల అవి భిన్నమైన అర్థాల్ని ఇస్తాయి. వాళ్ళిద్దరి భావవ్యక్తీకరణలు ఒకే విధంగా ఉన్నప్పటికీ వాటి మూలార్థాలు లేదా ఉద్వేగపరమైన కారణాలు భిన్నంగా ఉంటాయి. కాబట్టి పరస్పరం అపార్థం చేసుకునే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. భాషకు సంబంధించిన ఇలాంటి సమస్యలు ఎదురైనప్పుడు ఇది తాము ముందుగా ఊహించిన సమస్యేనని, ఈ రకమైన అపార్థాలు సహజమేనని వాళ్ళు భావించేవాళ్ళు. కాస్త సాయం లభిస్తే చాలు, తామిద్దరం ఒకరినొకరు చక్కగా అర్థం

చేసుకోవచ్చునన్నది వారి అభిప్రాయం. ఇవాళ మనకు అరుదుగా కనిపించే పరస్పర విశ్వాసం, ఆమోదం వారికి ఆనాడే అనుభవంలోకి వచ్చాయి.

అనుభూతుల్ని వ్యక్తం చేయడం, సమాచారాన్ని ఇవ్వడం

మనకిప్పటికీ అనువాదకుల అవసరం చాలానే ఉంది. ఒకే రకమైన పదాల్ని స్త్రీ, పురుషులు ఒకే అర్థంతో ఉపయోగించడమన్నది చాలా అరుదైన విషయం. ఉదాహరణకు, 'నువ్వు నా మాటల్ని ఎన్నడూ వినిపించుకున్నట్టు నాకనిపించడం లేదు' అని ఒక మహిళ అన్నప్పుడు, ఆ వాక్యంలోని ఎన్నడూ అన్న పదానికి 'ఎప్పటికీ' అనే అర్థాన్ని తీసుకోకూడదు. ఎన్నడూ అన్న పదాన్ని ఆమె దాని పూర్తిస్థాయి అర్థంలో ఉపయోగించలేదు. కేవలం తనలోని అసహనాన్ని వ్యక్తం చేసేందుకు మాత్రమే ఎన్నడూ అన్న పదాన్ని ఆమె ఉపయోగించింది. ఆ పదాన్ని మూలార్థంతో సహా అనువదించుకోకూడదు. అది ఆమె మనోభావనలకు సంబంధించిన పూర్తిస్థాయి సమాచారాన్ని ఇచ్చినట్టు భావించకూడదు.

మానసికోద్వేగాలను పూర్తిస్థాయిలో వ్యక్తం చేయడానికి తమకు కవిత్వాత్మక అనుమతి ఉందని భావించి స్త్రీలు తమ మాటల్లో రకరకాల విశేషణాలు, అలంకారాలు, సాధారణీకరణలతో కూడిన పదప్రయోగాల్ని యథేచ్ఛగా ఉపయోగిస్తుంటారు.

మానసికోద్వేగాలను పూర్తిస్థాయిలో వ్యక్తం చేయడానికి తమకు కవిత్వాత్మక అనుమతి ఉందని భావించి స్త్రీలు తమ మాటల్లో రకరకాల విశేషణాలు, అలంకారాలు, సాధారణీకరణలతో కూడిన పదప్రయోగాల్ని యథేచ్ఛగా ఉపయోగిస్తుంటారు. అయితే దురదృష్టవశాత్తు పురుషులు ఆ మాటలకు అక్షరాలా నిఘంటు ప్రమాణంగా అర్థాల్ని తీసుకుంటుంటారు. స్త్రీల భావ వ్యక్తీకరణలను అపార్థం చేసుకోవడంవల్ల వారి మనసులో మాటలను గ్రహించలేక సహజంగా పురుషులు కటువుగా ప్రతిస్పందిస్తుంటారు. మహిళల నుంచి వ్యక్తమయ్యే పది సాధారణ ఫిర్యాదుల్ని మనం పరికిద్దాం. ఇవి పురుషుడు అపార్థం చేసుకుని కటువుగా ప్రతిస్పందించేందుకు దారితీస్తాయి.

అపార్థానికి దారితీసే పది సాధారణ ఫిర్యాదులు

స్త్రీలు ఇలా చెబుతారు	పురుషులు ఇలా ప్రతిస్పందిస్తారు
'మనమెప్పుడూ షికారుకి వెళ్ళం'	'అది నిజం కాదు, పోయిన వారం మనం బయటికి వెళ్ళాం'
'నన్ను అందరూ నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నారు'	'అది సరికాదు, కొందరు నిన్ను గుర్తిస్తున్నారనే నా నమ్మకం'
'నేను బాగా అలసిపోయాను, ఇంకేమీ చేయలేను'	'అది అర్థరహితం. నువ్వు నిస్సహాయురాలివి కావు'

'నేను అన్నింటినీ మరచిపోవాలను కుంటున్నాను'	'ఇష్టం లేకపోతే ఉద్యోగం మానేయి'
'ఈ ఇల్లెప్పుడూ చిందరవందరగానే ఉంటుంది'	'ఎప్పుడూ అని అనకు, అది అన్నివేళలా అలా ఉండదు'
'నా మాటల్ని ఎవ్వరూ వినిపించుకోవడం లేదు'	'ఇప్పటికిప్పుడు నేను వినిపించు కుంటున్నాగా'
'అంతా నిష్ఫలమే'	'దానికి నేను బాధ్యుడినా?'
'నువ్వు నన్ను ఎంత మాత్రం ప్రేమించడం లేదు'	'అది అబద్ధం. నేను ఇక్కడ అందుకే ఉన్నాను'
'మనం ఎప్పుడూ హడావిడి పడుతూ ఉంటాం'	'అదేం కాదు, శుక్రవారం రోజు మనం తీరిగ్గానే ఉంటాం'
'నాకు మరింతగా ముద్దు ముచ్చట కావాలి'	'ప్రేమగా ఉండడమెలాగో నాకు తెలియదని నీ భావనా?'

పైన పేర్కొన్న వాక్యాల్ని 'యధాతథంగా' అనువదిస్తే, స్త్రీ ఉపయోగించే పదాలు పురుషుణ్ణి ఎంత సులభంగా అపార్థానికి గురి చేస్తాయో మీకు అర్థమవుతుంది. ఎందుకంటే ఆ పదాల్ని పురుషుడు నిజానిజాలకు సంబంధించిన సమాచారాన్ని తెలిపేవిగానే అర్థం చేసుకుంటాడు. అలాగే పురుషుని ప్రతిస్పందనలు వాగ్వివాదానికి ఎలా దారితీస్తాయో కూడా మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఆప్యాయతకు చోటులేని, అస్పష్టమైన భావవ్యక్తీకరణ, భావవినిమయం అన్నవి అనుబంధాల్లో తలెత్తే అతిపెద్ద సమస్యలు. అనుబంధాల్లో స్త్రీలు మొట్టమొదటగా చేసే ఫిర్యాదు ఇలా ఉంటుంది : 'నా మాటల్ని నువ్వు వినిపించుకోవడం లేదు'. చివరికి ఈ ఫిర్యాదు కూడా అపార్థాల్లోంచి, అపోహల్లోంచి వచ్చిందే!

అనుబంధాల్లో స్త్రీలు మొట్టమొదటగా చేసే ఫిర్యాదు ఇలా ఉంటుంది : 'నా మాటల్ని నువ్వు వినిపించుకోవడం లేదు'. చివరికి ఈ ఫిర్యాదు కూడా అపార్థాల్లోంచి, అపోహల్లోంచి వచ్చిందే!

'నా మాటల్ని నువ్వు వినిపించుకోవడం లేదు' అన్న వాక్యాన్ని పురుషుడు యధాతథంగా అనువదించుకుని, ఆమె తనకు విలువనివ్వడం లేదన్న అపోహకు గురై, ఆమె మానసికోద్వేగాలతో వాదనకు దిగుతాడు. ఆమె మాటల్ని అతను తన మనసులో గుర్తుకు తెచ్చుకుని, విన్నదాన్ని విన్నట్టు చెప్పగలిగినట్టయితే, ఇక ఆమె మాటల్ని తాను పూర్తిగా వినిపించుకున్నట్లే భావిస్తాడు. కానీ ఇక్కడ పదాల్ని పునరుచ్చరించడం ప్రధానం కాదు, భావాన్ని అర్థం చేసుకోవడమే ప్రధానం. పురుషుడు ఆమె మాటలకు నిజమైన అర్థాన్ని గుర్తించాల్సిన అవసరం ఉంది. 'నా మాటల్ని నువ్వు వినిపించుకోవడం లేదు' అని ఒక మహిళ చెబితే, దాన్ని పురుషుడు సరిగ్గా అనువదించుకున్నట్లయితే అది ఇలా ఉంటుంది:

'నువ్వు నన్ను పూర్తిగా అర్థం చేసుకోకపోవడంవల్ల నేనేం చెబుతున్నానో నీకు అర్థం కావడం లేదనుకుంటాను. నేనెంత బాధ అనుభవిస్తున్నానో నువ్వు తెలుసుకోవడం లేదు. నేను చెబుతున్న దాని పట్ల నువ్వు నిజమైన ఆసక్తిని కనబరుస్తావా?'

ఆమె ఫిర్యాదు తాలూకు లోతుపాతుల్ని ఒక మగవాడు నిజంగా అర్థం చేసుకున్నట్లయితే, అతను వాదనకు దిగకుండా మరింత సానుకూలంగా ప్రతిస్పందిస్తాడు. ఎప్పుడైతే స్త్రీ, పురుషులు వాగ్వివాదానికి దిగుతారో, అప్పుడు వాళ్ళు సహజంగానే ఒకరినొకరు అపార్థం చేసుకుంటారు, అలాంటి సందర్భాల్లో కాస్త ఆగి, పునరాలోచించుకోవడం లేదా తాము విన్నదాన్ని చక్కగా అనువదించుకోవడం వంటివి అత్యంత ప్రధానం.

స్త్రీలు తమ మానసికోద్వేగాల్ని వ్యక్తం చేసే తీరు భిన్నంగా ఉంటుందన్న విషయాన్ని పురుషులు గ్రహించలేరు. దానివల్ల వాళ్ళు తమ జీవితభాగస్వాముల్ని నిందించడం లేదా వారి మానసిక ఉద్వేగాల్ని నిర్లక్ష్యం చేయడం వంటివి జరుగుతుంటాయి. ఇదంతా వాగ్వాదానికి దారి తీస్తుంది. తమ అవగాహనా సరళిని సరిదిద్దుకోవడం ద్వారా ప్రాచీన కుజగ్రహవాసులు వాగ్వివాదాల్ని నిరోధించడమెలాగో తెలుసుకున్నారు. వినడం పట్ల తమలో విముఖత తలెత్తినప్పుడల్లా వాళ్ళు సరైన అభిభాషణ కోసం శుక్రగ్రహవాసి/ కుజగ్రహవాసి పద నిఘంటువును తిరగేసేవాళ్ళు.

శుక్రగ్రహవాసులు మాట్లాడితే...

ఇప్పుడు మనకు అలభ్యమైన శుక్రగ్రహవాసి/ కుజగ్రహవాసి పదనిఘంటువులోని కొన్ని భాగాల్ని కింద ఉదహరిస్తున్నాం. ఇదివరకు చెప్పుకున్న పది ఫిర్యాదుల్ని వాటి నిజమైన అర్థంతో ఒక పురుషుడు అనువదించుకునేందుకు ఇది ఉపకరిస్తుంది. శుక్రగ్రహవాసి/ కుజగ్రహవాసి పదనిఘంటువు సహాయంతో ఈ ఫిర్యాదుల్ని ఇలా అనువదించాం. అనువాదంతోపాటు ప్రతి ఫిర్యాదు పట్ల అతను ఎలా ప్రతిస్పందించాలని ఆమె కోరుకుంటుందో కూడా సూచనాప్రాయంగా చెప్పాం.

ఒక శుక్రగ్రహవాసి నిరాశకు లోనైనప్పుడు ఆమె ప్రతి విషయాన్ని ఎలా సాధారణీకరిస్తుందో, ఎలాంటి మద్దతును ఆమె కోరుకుంటుందో ఈ అనువాదాల్ని పరికించడం ద్వారా మీరు అర్థం చేసుకుంటారు. ఆమె ఎప్పుడూ సరాసరి సూటిగా సహాయం కోసం అర్థించదు. ఎందుకంటే నాటకీయమైన భాష అన్నది ఒకానొక నిర్దిష్టమైన కోరికతో కూడి ఉంటుందన్న విషయం శుక్రగ్రహం మీద నివసించే ప్రతి ఒక్కరికీ తెలుసు.

ఇక్కడ పేర్కొన్న అనువాదాల్లో సహాయం కోసం ఉద్దేశించిన ఆ రహస్యపు కోరికలు కూడా బయట పడతాయి. ఒకవేళ ఒక పురుషుడు స్త్రీ మాటల్ని శ్రద్ధగా ఆలకిస్తే ఆయా రహస్యపు కోరికల్ని గమనిస్తాడు. తదనుగుణంగా ప్రతిస్పందిస్తాడు. ఆ సానుకూల ప్రతిస్పందనతో పురుషుడు తన మాటల్ని పూర్తిగా వినిపించుకున్నాడని, అతను తనను ప్రేమిస్తూనే ఉన్నాడని మహిళ నమ్ముతుంది.

శుక్రగ్రహవాసి/కుజగ్రహవాసి పద నిఘంటువు

'మనమెన్నడూ విహారానికి వెళ్లలేదు' అన్న శుక్రగ్రహవాసి మాటల్ని కుజగ్రహవాసి, 'మనం విహారానికి వెళ్లడం లేదు, మనం కలిసి ఏ పనీ చేయడం లేదు. ఒకప్పుడు మనం సరదాగా గడిపే వాళ్ళం. నీతో కలిసి గడపడమంటే నాకెంతో ఇష్టం. నువ్వు ఏమనుకుంటున్నావు? డిన్నర్ కోసం నువ్వు నన్ను బయటకి తీసుకువెళతావా? మనం అలా బయటకి వెళ్లి చాలా రోజులైంది' అని అర్థం చేసుకుంటాడు.

ఈ రకంగా అనువదించుకోనట్టయితే, ఒక మహిళ 'మనమెన్నడూ విహారానికి వెళ్లలేదు' అని అన్నప్పుడు మగవాడికి ఆ మాటలు, 'నువ్వు నీ పనిని సరిగ్గా చేయడం లేదు. నువ్వు నిష్ప్రయోజకుడివి, సోమరిపోతువి, బండమనిషివి, దద్దమ్మవి కాబట్టే మనిద్దరం కలిసి ఏమీ చేయలేకపోతున్నాం' అన్నట్టుగా వినిపిస్తాయి.

'అందరూ నన్ను నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నారు' అన్న వాక్యం కుజగ్రహవాసి చెవికి ఇలా వినిపించాలి, 'ఇవాళ నేను నిర్లక్ష్యానికి గురైనట్టు అనిపిస్తోంది. నా ప్రయాసని ఎవరూ గుర్తించలేదనిపిస్తోంది. ఎవ్వరూ నా ఉనికిని కూడా పట్టించుకున్నట్టు నాకు కనిపించడం లేదు. కొందరు నన్ను పట్టించుకున్న మాట నిజమే అయినప్పటికీ, వాళ్లు నా పట్ల తగినంత శ్రద్ధాసక్తుల్ని ప్రదర్శించడం లేదు. నువ్వు నీ పనుల్లో తీరిక లేకుండా గడపడం కూడా నన్ను నిరాశకు గురి చేస్తోంది. నువ్వు ఎంత కష్టపడి పనిచేస్తున్నావో నేను అర్థం చేసుకోగలను. కానీ కొన్ని సమయాల్లో నాకు నీ దృష్టిలో ఎలాంటి ప్రాధాన్యం ఉన్నట్టు అనిపించదు. నాకన్నా నీకు నీ పనే ముఖ్యమై పోతోందేమోనని నేను భయపడుతున్నాను. ఒక్కసారి నన్ను కౌగిలించుకుని, నేను నీకెంత ముఖ్యమైన మనిషినో చెప్పవా?' అని వినిపించాలి.

ఇలా అనువదించుకోలేకపోతే, 'అందరూ నన్ను నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నారు' అని ఒక మహిళ అన్నప్పుడు అది పురుషుని చెవికి, 'నాకెంత మాత్రం సంతోషంగా లేదు. నువ్వు నామీద అంతగా శ్రద్ధ చూపడం లేదు. అంతా నిరాశే ఆవరించినట్టుగా కనిపిస్తోంది. నువ్వు నా ఉనికిని కూడా గుర్తించడం లేదు. నన్ను ప్రేమించాల్సిన మనిషివి నువ్వే కదా. అలాంటిది నువ్వే ఇలా ప్రవర్తిస్తున్నావు. దీనికి నువ్వు సిగ్గుపడాలి. ప్రేమంటే ఏమిటో తెలియని బండరాయివి నువ్వు, నేనెప్పుడూ నిన్ను ఇలా నిర్లక్ష్యం చేయలేదు' అని వినిపిస్తుంది.

'నేను బాగా అలసిపోయాను, ఇంకేమీ చేయలేను' అన్న శుక్రగ్రహవాసి మాటలను కుజగ్రహవాసి ఇలా అర్థం చేసుకోవాలి, 'ఇవాళ నేనెంతో పనిచేశాను. మళ్లీ ఏదైనా పనిచేయాలంటే నాకు కాస్త విశ్రాంతి కావాలి. నీ సహాయం లభిస్తున్నందుకు నిజంగా నేనెంతో అదృష్టవంతురాల్ని. ఒక్కసారి నన్ను కౌగిలించుకుని, నేను ఎంతో కష్టం చేస్తున్నానని, నాకు కాసింత విశ్రాంతి అవసరమని నువ్వు చెప్పవా?'.

ఇలా అనువదించుకోకపోతే, 'నేను బాగా అలసిపోయాను, ఇంకేమీ చేయలేను' అని ఒక

మహిళ చెప్పినప్పుడు పురుషునికి అది, 'అంతా నేనే చేస్తున్నాను. నువ్వేమీ చేయడం లేదు. నువ్వు కూడా పని చేయాలి. అంతా నేనే చేయలేను. నాకు చాలా నిస్సత్తువుగా ఉంది. ఒక 'నిజమైన మగవాడితో' కలిసి జీవించాలనుకుంటున్నాను. నిన్ను పెళ్లి చేసుకుని నేను పెద్ద తప్పు చేశాను' అన్నట్లుగా వినిపిస్తుంది.

'నేను అంతా మరచిపోవాలనుకుంటున్నాను' అన్న శుక్రగ్రహవాసి మాటల్ని కుజగ్రహవాసి, 'నేను నా పనిని, జీవితాన్ని ఎంతో ప్రేమిస్తున్నానని నువ్వు తెలుసుకోవాలన్నదే నా ఉద్దేశం. కానీ ఇవాళ నాకు పనిభారం ఎక్కువైంది. మళ్లీ ఏదైనా పనికి పూనుకోవాలంటే నాకు కాస్త ఆటవిడుపునిచ్చే మరో పని ఏదైనా చేయాలనుకుంటున్నాను. 'ఏమైంది?' అని నువ్వు నన్ను ప్రేమగా అడుగుతావా, పరిష్కారాల్ని చూపడానికి ఆతృత పడకుండా నా మాటల్ని సహానుభూతితో వింటావా? నేను ఎలాంటి ఒత్తిళ్లకు లోనవుతున్నానో నువ్వు అర్థం చేసుకుంటే చాలు, అది నన్ను కాస్త తేలిక పరుస్తుంది. నాకెంతో ఊరటనిస్తుంది. రేపు మళ్లీ నా బాధ్యతల్ని నిర్వర్తించేందుకు అది నాకు సహాయపడుతుంది.'

ఇలా అనువదించుకోనట్టయితే, 'నేను అంతా మరచిపోవాలనుకుంటున్నాను' అన్న మహిళ మాటలు పురుషుడి చెవికి, 'నాకిష్టం లేనివన్నీ నేను చేయాల్సి వస్తోంది. నువ్వన్నా, నీతో ఈ సంబంధమన్నా నాకు కంపరమెత్తుతోంది. నా జీవితాన్ని మరింత సంతృప్తికరంగా మార్చుకునేందుకు ఆస్కారమిచ్చే మంచి జీవితభాగస్వామిని నేను కోరుకుంటున్నాను. అందుకు నువ్వు పనికిరావు. నీ పద్ధతి పరమ ఘోరంగా ఉంది' అని వినిపిస్తాయి.

'ఇల్లంతా చిందరవందరగా ఉంది' అన్న మాటలు కుజగ్రహవాసికి, 'ఇవాళ నేను కొంచెం విశ్రాంతి తీసుకోవాలనుకుంటున్నాను. కానీ ఇల్లంతా చిందరవందరగా ఉంది. నేను అలసి పోయాను. నాకు కాస్త విశ్రాంతి కావాలి. నువ్వు ఇంటిని కాస్త సర్దుతావు కదూ. ఇల్లు చిందరవందరగా ఉందని నువ్వు కూడా ఒప్పుకుంటున్నావు కదూ. దీన్ని శుభ్రం చేయడంలో నాకు కాస్త సాయం చేస్తావా?' అని అనువదించుకోవాలి.

'ఇల్లంతా చిందరవందరగా ఉంది' అని ఒక మహిళ చెప్పినప్పుడు, దాన్ని కుజగ్రహవాసి ఇలా అనువదించుకోకపోతే, ఆ మాటలు అతని చెవికి, 'నీవల్లే ఇల్లంతా గందరగోళంగా తయారైంది. దీన్ని శుభ్రం చేయడానికి నేను నానా యాతన పడుతున్నాను. అంతా శుభ్రం చేసీ, చేయగానే నువ్వు మళ్లీ ఇంటినంతా కంగాళీ చేస్తున్నావు. నువ్వు ఒక సోమరిపోతువి. నువ్వు మారకపోతే నేను నీతో కలిసి జీవించలేను. ముందు ఇల్లంతా శుభ్రంగా సర్దు లేదా బయటకి నడువు!' అన్నట్టుగా వినిపిస్తాయి.

'నా మాటల్ని ఎవ్వరూ వినిపించుకోవడం లేదు' అన్న శుక్రగ్రహవాసి మాటలు, 'నేను నిన్ను విసిగిస్తున్నానోనని భయపడుతున్నాను. నాపట్ల నీ ఆసక్తి తగ్గిపోతుందేమోనని నేను ఆందోళన పడుతున్నాను. ఇవాళ నేను నీతో సున్నితంగా ఉండాలనుకుంటున్నాను. నువ్వు నా పట్ల ప్రత్యేకమైన ఆసక్తిని కనబరచగలవా? నువ్వు అలా చేస్తే అది నాకెంతో నచ్చుతుంది. ఈ రోజంతా నాకు బరువుగా గడిచింది. నా మాటల్ని ఎవ్వరూ

వినిపించుకోవడం లేదన్న బాధ కలిగింది' అని కుజగ్రహవాసికి అర్థం కావాలి.

అంతేగాక, ఆమె మాటల్లోని ఈ గూఢార్థాన్ని కూడా అతను గ్రహించాలి. 'నువ్వు నా మాటల్ని వినిపించుకుంటావా, నా మనసుకు ఊరటనిచ్చేలా నన్ను ఇలా ప్రశ్నిస్తావా: 'ఇవ్వాళేమైంది? ఏం జరిగింది? నువ్వు ఎలా ఉన్నావు? నీకేం కావాలి? నీకు ఇంకా ఏమైనా కావాలా?' అని నన్ను ప్రశ్నించు. దాంతోపాటు నీకు నాపట్ల శ్రద్ధాసక్తులు ఉన్నాయని, నన్ను నువ్వు గుర్తిస్తున్నావని హామీనిచ్చే విధంగా : 'ఇంకా చెప్పు' లేదా 'అదే సరైంది' లేదా 'నువ్వు ఏం చెబుతున్నావో నాకు తెలుసు' లేదా 'నీ మాటలు నాకు అర్థమవుతున్నాయి' అని చెప్పు, 'నా మాటల్ని ఊరికే అలా వింటూ, అప్పుడప్పుడూ నాలో నమ్మకాన్ని కలిగించే విధంగా 'ఓహో' అని లేదా 'అవును' అని అర్థం వచ్చేలా నువ్వు ఆమోదసూచకమైన శబ్దాలు చేయాలి.' (గమనిక : శుక్రగ్రహానికి వచ్చేంత వరకు కుజగ్రహవాసులు ఇలాంటి ఆమోదసూచకమైన శబ్దాల్ని విని ఉండలేదు).

ఇలా అనువదించుకోకపోతే, 'నా మాటల్ని ఎవ్వరూ వినిపించుకోవడం లేదు' అని ఒక మహిళ చెప్పినప్పుడు అది అతనికి, 'నేను నీ పట్ల ఎంత శ్రద్ధాసక్తుల్ని కనబరిచినప్పటికీ నువ్వు నా మాటల్ని వినిపించుకోవడం లేదు. నీకిది బాగా అలవాటైంది. నీతో కలిసి బతకాలంటేనే మొహం మొత్తుతోంది. ఎవరైనా ఉత్సాహవంతుడు, చురుకైన మరో వ్యక్తితో కలిసి జీవించాలనిపిస్తోంది. నువ్వైతే ఎన్నటికీ అలాంటి మనిషివి కావు. నువ్వు నన్ను చాలా నిరాశపరిచావు. నువ్వు స్వార్థపరుడివి, దుర్మార్గుడివి' అన్నట్టుగా వినిపిస్తుంది.

'అంతా నిష్ఫలమే' అన్న శుక్రగ్రహవాసి మాటలు కుజగ్రహవాసికి, 'ఇవాళ నాకు చాలా భారంగా గడిచింది. అయితే నీతో కలిసి మనసుని పంచుకోవడమన్నది ఎంతో గొప్ప విషయం. దానివల్ల నేను కాస్త తేలిక పడ్డాను. ఇవాళ నేనేం చేసినా ఫలితం శూన్యమవుతోంది. నేను చేసిందంతా నిష్ఫలమవుతుందన్నది నిజం కాదని నాకు కూడా తెలుసు. కానీ మానసికంగా బరువెక్కినప్పుడు, ఇంకా చేయాల్సిన పనులు మిగిలే ఉన్నప్పుడు, నాకు అలాంటి భావన కలుగుతుంది. నన్ను ఒక్కసారి కౌగిలించుకుని, నేను మంచి పని చేశానని నువ్వు చెబుతావా? అలా చెబితే నాకెంతో బాగుంటుంది' అని అర్థం కావాలి.

దీన్ని ఇలా అనువదించకోకపోతే, 'అంతా నిష్ఫలమే' అన్న శుక్రగ్రహవాసి మాటలు కుజగ్రహవాసికి, 'నువ్వు ఏ పనీ సరిగా చేయవు, నేను నిన్ను నమ్మలేను. నీ మాటల్ని నేను వినకపోయినట్టయితే నేను ఇవాళ ఇలాంటి కష్టంలో చిక్కుకునే దాన్ని కాదు. మరో మగవాడైతే సమస్యల్ని ఎంతో సులభంగా చక్కబెట్టేవాడు, నువ్వు వాటిని మరింత జటిలం చేశావు' అన్నట్టుగా వినిపిస్తాయి.

'నేనంటే నీకసలు ప్రేమే లేదు' అన్న మహిళ మాటలు కుజగ్రహవాసికి, 'ఇవాళ నాకెందుకో నువ్వు నన్ను ప్రేమిస్తున్నట్టుగా అనిపించడం లేదు. నేను నిన్ను విసిగించానేమోనని భయపడుతున్నాను. నువ్వు నన్ను నిజంగా ప్రేమిస్తున్నావని నాకు తెలుసు. నా కోసం నువ్వు ఎంతో చేశావు. కానీ ఇవాళ ఎందుకో నాకు కొంచెం భయంగా ఉంది. నువ్వు

నన్ను ప్రేమిస్తూనే ఉన్నావని, ఐ లవ్ యూ అనే మూడు అద్భుతమైన పదాల్ని నాతో చెబుతూనే ఉంటావని నాకు కాస్త నమ్మకాన్నిస్తావా? నువ్వు అలా చేస్తే ఎంతో బాగుంటుందని, ఐ లవ్ యూ' అని అర్థం కావాలి.

ఇలా అనువదించుకోకపోయినట్టయితే ఒక మహిళ 'నేనంటే నీకసలు ప్రేమే లేదు' అని అన్నప్పుడు ఆ మాటలు మగవాడి చెవికి, 'జీవితంలో సంవత్సరాల పర్యంతం నేను నీకెంతో చేశాను. కానీ నువ్వు మాత్రం నాకే ప్రతిఫలాన్ని ఇవ్వలేదు. నువ్వు నన్ను వాడుకున్నావు నువ్వు స్వార్థపరుడివి, ప్రేమంటే తెలియని మొద్దురాతిచిప్పవి. నీకేం కావాలో, నీకేది అవసరమో అది మాత్రమే చేస్తావు. నువ్వు కేవలం నీకోసం మాత్రమే చేస్తావు. ఇతరుల గురించి పట్టించుకోవు. నిన్ను ప్రేమించి నేను బుద్ధిలేనిదానినయ్యాను. ఇప్పుడు నాకేమీ మిగల్లేదు' అన్నట్టుగా వినిపిస్తాయి.

'మనమెప్పుడూ హడావిడి పడుతుంటాం' అన్న శుక్రగ్రహవాసి మాటలు కుజగ్రహవాసికి, 'ఈ రోజంతా హడావిడిగా గడిచినట్టు నాకనిపించింది. ఇంత హడావిడిని నేను ఇష్టపడను. మన జీవితం ఇలా పరుగు పందెంలా ఉండకూడదని నేను కోరుకుంటాను. ఇందులో ఎవరి తప్పు లేదని నాకు తెలుసు. నేను నిన్ను నిందించడం లేదు. సరైన సమయంలో అక్కడకి చేరుకోడానికి నువ్వు చేయగలిగిందంతా చేశావు. దాన్ని నేను మెచ్చుకుంటున్నాను' అని అర్థం కావాలి.

ఆమె మాటల్లో నిబిడీకృతమైన ఈ గూఢార్థాన్ని కూడా అతని మనసు గ్రహించాలి. 'ఇలా పరుగులు పెట్టడం బాగా కష్టమైన పని అని అర్థం వచ్చేలా నువ్వు నాకేదైనా చెబుతావా? ఎప్పుడూ ఇలా మనం పరుగులు పెట్టడం నాకు నచ్చదు'.

అలా వినిపించకపోయినట్టయితే, 'మనమెప్పుడూ హడావిడి పడుతుంటాం' అని ఒక మహిళ అన్నప్పుడు పురుషుడికి ఆ మాటలు, 'నీకు బాధ్యతే లేదు. ప్రతి పనికీ చివరి నిమిషం వరకు ఎదురు చూస్తావు. నీతో కలిసి జీవిస్తే నేను ఎన్నటికీ ఆనందంగా ఉండగలనని అనుకోవడం లేదు. ఆలస్యం కాకుండా ఉండడం కోసం మనం ఎప్పుడూ పరుగులు పెడుతూనే ఉంటాం. నీతో కలిసి ఉన్నంత కాలం అన్నింటినీ ధ్వంసం చేస్తావని నాకు తెలుసు. నువ్వు లేకపోతే నేనెంతో సంతోషంగా ఉంటాను' అన్నట్టుగా వినిపిస్తాయి.

'నాకు మరింతగా ముద్దు ముచ్చట కావాలి' అన్న శుక్రగ్రహవాసి మాటలు కుజగ్రహవాసికి 'ప్రియా, నువ్వు ఎంతో శ్రమించి పని చేస్తున్నావు. మనం మన కోసం కాస్త బయట తిరిగి వద్దాం. కాస్త విశ్రాంతి తీసుకోవడం, పిల్లలు కానీ, పని ఒత్తిడి కానీ లేకుండా మనమిద్దరమే సరదాగా గడపడమన్నది నాకెంతో ఇష్టం. నువ్వెంతో ప్రేమాస్పదుడివి. త్వరలోనే కాసిన్ని పువ్వులు పట్టుకొచ్చి నాకిచ్చి, నువ్వు నన్ను మరోసారి డేటింగ్‌కు ఆహ్వానిస్తూ నన్ను ఆశ్చర్యంలో ముంచేస్తావా? మనిద్దరి మధ్య మరింతగా ముద్దు ముచ్చట పెరగాలని నేను కోరుకుంటున్నాను' అని వినిపించాలి.

అలా వినిపించనట్టయితే 'నాకు మరింతగా ముద్దు ముచ్చట కావాలి' అని ఒక మహిళ అన్నప్పుడు, అది పురుషుడి చెవికి'నువ్వు నన్ను ఏమాత్రం సంతృప్తిపరచలేవు. నీ మీద నా మనసు లగ్నం కావడం లేదు. శృంగారంలో నీ ప్రతిభ అంతంత మాత్రమే. నీవల్ల నాకెప్పుడూ సంతృప్తి కలగలేదు. నా పూర్వ ప్రియుల్లాగా నువ్వు కూడా శృంగారంలో మరింత చురుగ్గా ఉండాలని నేను కోరుకుంటున్నాను' అని అన్నట్టుగా వినిపిస్తాయి.

పురుషుని చెవికి మహిళ మాటలు ఎలా వినిపించాలన్నది మనం తెలుసుకున్నాం కదా. కొన్నేళ్లపాటు ఈ నిఘంటువుని ఉపయోగించి జీవిత భాగస్వామి మాటల్ని సజావుగా అనువదించుకున్నట్టయితే పురుషుడు అపార్థాలకు లోనవకుండా జీవించగలడు. ఇక మీదట నిందల్ని, విమర్శల్ని ఎదుర్కొన్న ప్రతిసారీ అతను మానసికంగా కుంగి పోనక్కర్లేదు. మహిళల మాటల్లోని కొన్ని నాటకీయమైన పదాల్ని వాటి యధాతథ అర్థంతో స్వీకరించకూడదని అతను తెలుసుకుంటాడు. తన మానసిక ఉద్వేగాల్ని బలంగా వ్యక్తీకరించేందుకే మహిళలు అలాంటి పదాల్ని ఉపయోగిస్తారు. శుక్రగ్రహం మీద ఇది సర్వసాధారణమే. ఈ విషయాన్ని కుజగ్రహవాసులు తప్పనిసరిగా గుర్తుంచుకోవాలి!

కుజగ్రహవాసులు మౌనవ్రతం పడితే

ఒక మహిళ తన మానసికోద్వేగాన్ని వ్యక్తం చేస్తూ మాట్లాడుతున్నప్పుడు ఆమె మనోభావనల్ని సరిగ్గా అర్థం చేసుకుని, ఆమెకు అవసరమైన సహకారాన్ని అందివ్వడమన్నది పురుషులకు అతిపెద్ద సవాలు. అలాగే పురుషుడు మాట్లాడడం మానివేసి మౌనం వహించినప్పుడు, అతని మౌనాన్ని సరిగ్గా అర్థం చేసుకుని సహకరించడమన్నది స్త్రీలకు అతిపెద్ద సవాలు.

పురుషుడు మాట్లాడడం మానివేసి మౌనం వహించినప్పుడు అతని మౌనాన్ని సరిగ్గా అర్థం చేసుకుని సహకరించడమన్నది స్త్రీలకు అతిపెద్ద సవాలు.

ఒక పురుషుడు హఠాత్తుగా మాట్లాడడం మానివేసి, మౌనం దాల్చడమన్నది తరచు జరిగే విషయమే. ఇలాంటి ప్రవర్తన గురించి శుక్రగ్రహవాసులు ఎన్నడూ విని ఉండలేదు. పురుషుడు అలా ప్రవర్తించినప్పుడు స్త్రీ అతనికి చెవుడేమోనని తొలిరోజుల్లో భావించేది. తన మాటలు అతనికి వినిపించనందునే అతను ప్రతిస్పందించడం లేదని ఆమె భావించేది.

స్త్రీ, పురుషులు తమకు లభించిన సమాచారాన్ని పూర్తిగా భిన్నమైన పద్ధతుల్లో విశ్లేషించడాన్ని మీరు గమనించారు కదా. చెవి ఒగ్గి వినే ఒక శ్రోత లభించినప్పుడు బాహాటంగా మాట్లాడుతూ తమ ఉద్వేగాల్ని పంచుకోవడమన్నది స్త్రీలకు తమను తాము వెతుక్కునే ఒక మానసిక ప్రక్రియ. ఇప్పటికీ ఒక మహిళ మనసు విప్పి మాట్లాడడం ద్వారానే తనకేం కావాలో తెలుసుకోగలదు. ఆలోచనల్ని ధారాళంగా బయటపెట్టి, బిగ్గరగా వినిపించే ఈ ప్రక్రియ ద్వారా ఆమె తన మనసు కోరుకుంటున్నదేమిటో తెలుసుకోగలదు. ఈ ప్రక్రియ పూర్తిగా సహజమైంది, కొన్ని సందర్భాల్లో అత్యవసరమైంది కూడా.

కానీ ఇలా స్త్రీల ద్వారా లభించిన సమాచారాన్ని పురుషులు విశ్లేషించుకునే పద్ధతి పూర్తిగా భిన్నమైంది. మాట్లాడేముందు లేదా ప్రతిస్పందించే ముందు వాళ్ళు అంతవరకు తాము విన్నదాన్ని గురించి, తమకు ఎదురైనదాన్ని గురించి తొలుత నిశ్శబ్దంగా 'మథన పడడం' లేదా ఆలోచిస్తారు. నిశ్శబ్దంగా లోలోపలే ఇలా ఆలోచించడం వల్ల వాళ్ళు సరైన లేదా ఉపయుక్తమైన ప్రతిస్పందనను వ్యక్తీకరించగలరు. మొట్టమొదటగా తమ మనోభి ప్రాయాన్ని లోలోపలే రూపొందించుకుని, ఆ తరువాతే వాళ్ళు దాన్ని బయటకు వ్యక్తం చేస్తారు. ఈ ప్రక్రియ పూర్తికావడానికి కొన్ని నిమిషాలు పట్టవచ్చు లేదా కొన్ని గంటలు పట్టవచ్చు. ఒకవేళ సమాధానాన్ని అన్వేషించే ప్రక్రియలో తగినంతగా సమాచారం లభించకపోయినట్టయితే అతనిక ఎన్నటికీ ప్రతిస్పందించడు. ఇది మహిళల్ని మరింతగా గందరగోళంలోకి నెట్టివేస్తుంది.

పురుషుడు మౌనముద్ర దాల్చినప్పుడు మహిళలు అతని మౌనాన్ని అపార్థం చేసుకుంటారు. 'ఏం చెప్పాలో నాకు తెలియడం లేదు, కానీ 'నేను దాన్ని గురించి ఆలోచిస్తున్నాను' అన్నదే అతని మనోభిప్రాయమై ఉంటుందని మహిళలు అర్థం చేసుకోవాలి. అయితే అందుకు బదులుగా 'నేను దీని మీద చెప్పేదేమీ లేదు. ఎందుకంటే నీపట్ల నాకు శ్రద్ధాసక్తులు లేవు. ఇకనుంచి నేను నిన్ను పట్టించుకోను. ఇంతవరకు నువ్వు నాకు చెప్పిందంతా అప్రధానం, ఇక దీనిపై ప్రతిస్పందించడానికి నేను సిద్ధంగా లేను' అన్నది పురుషుని మనోభిప్రాయమై ఉంటుందని మహిళలు అపోహపడతారు.

అతని మౌనం, ఆమె ప్రతిస్పందన

పురుషుని మౌనాన్ని మహిళలు తరచు అపార్థం చేసుకుంటూ ఉంటారు. ఆ రోజు ఆమెకు ఎలా గడిచిందన్న విషయాన్ని బట్టి ఆ అపార్థం తాలూకు తీవ్రత మరింతగా పెరుగుతుంటుంది – 'అతను నన్ను ద్వేషిస్తున్నాడు, అతనికి నామీద ప్రేమ లేదు, అతను నన్ను శాశ్వతంగా వదిలిపెట్టేస్తాడు' అన్నంతగా ఈ అపార్థం సమస్యను గోరంతను కొండంత చేస్తుంది. దీనివల్ల ఆమెలో 'అతను నన్ను పూర్తిగా తిరస్కరిస్తాడేమో, ఇక ఎన్నటికీ ప్రేమించడేమో, ప్రేమకు నేనెన్నటికీ అర్హురాలిని కానేమో'నన్న లోతైన భయం మరింతగా పెరిగిపోతుంది.

తాను మాట్లాడితే అది అవతలి వ్యక్తిని మరింతగా బాధిస్తుందని భావించినప్పుడు లేదా అవతలి వ్యక్తిని విశ్వసించలేక అతనితో మాట్లాడకూడదని నిర్ణయించుకున్నప్పుడు, అతనితో ఇక శాశ్వతంగా తెగతెంపులు చేసుకోవాలని భావించినప్పుడు మాత్రమే ఒక మహిళ మౌనాన్ని ఆశ్రయిస్తుంది. ఈ లక్షణమే పురుషుడు మౌనముద్ర దాల్చినప్పుడు పరిస్థితి పూర్తిగా దిగజారిపోయిందేమోనని మహిళ భయపడడానికి కారణమవుతుంది. ఇది స్త్రీని అల్లకల్లోలం చేస్తుంది. ఒక పురుషుడు హఠాత్తుగా మౌనముద్ర దాల్చినప్పుడు స్త్రీలు అభద్రతకు గురికావడమన్నది అసహజమేమీ కాదు!

పురుషుడు మౌనముద్ర దాల్చిన వెంటనే లేనిపోని ఉత్పాతాన్ని ఊహించుకోవడమన్నది మహిళకు సులభమైపోతుంది.

ఇద్దరు మహిళలు మాట్లాడుకుంటున్నపుడు, శ్రోత తాను ఎదుటివ్యక్తి మాటల్ని మనస్ఫూర్తిగా వింటున్నానని, ఆమెపట్ల తనకు శ్రద్ధాసక్తులు ఉన్నాయన్న నమ్మకాన్ని ఆసాంతం కలిగిస్తూనే ఉంటుంది. మహిళ మాట్లాడుతూ, మాట్లాడుతూ కాస్త ఆగినప్పుడల్లా శ్రోత 'ఓహో', హు,...' వంటి శబ్దాలు చేస్తూ, సాలోచనగా ఆమె మాటల్ని వింటున్నట్లు ప్రతిస్పందిస్తుంది. ఈ ప్రతిస్పందన ఎదుటి వ్యక్తిలో తన మాటల్ని శ్రోత మనస్ఫూర్తిగా వింటున్నదన్న నమ్మకాన్ని బలపరుస్తుంది.

పురుషుడి మౌనంలో నమ్మకాన్ని పెంచే ఇలాంటి ప్రతిస్పందనలు కరువవుతాయి. దాంతో మహిళ పరిస్థితి మరింత భయానకంగా మారుతుంది. మగవాడి ఒంటరిగుహ గురించి అర్థం చేసుకుని, అతని మౌనాన్ని సరిగ్గా అనువదించుకున్నప్పుడు ఒక మహిళ తదనుగుణంగా ప్రతిస్పందించగలదు.

ఒంటరి గుహను అర్థం చేసుకోవడం

పురుషులతో తమ అనుబంధాల్ని మరింత పటిష్టపరచుకునే ముందు పురుషుల స్వభావం గురించి మహిళలు చాలా నేర్చుకోవలసి ఉంటుంది. ఒక పురుషుడు ఎప్పుడు నిరాశకు లేదా ఒత్తిడికి గురవుతాడో, అప్పుడు అతను అప్రయత్నంగానే మాట్లాడడం మానివేసి, తన 'ఒంటరిగుహ'లోకి వెళ్లిపోయి పరిష్కారాల్ని అన్వేషిస్తాడని స్త్రీలు తెలుసుకోవలసిన అవసరం ఉంది. ఆ ఒంటరిగుహలోకి ఎవరికీ, చిట్టచివరికి అతని ప్రాణ స్నేహితులకు కూడా ప్రవేశం ఉండదనే విషయాన్ని మహిళలు అర్థం చేసుకోవాలి. కుజగ్రహం మీద పురుషుల ప్రవర్తనాశైలి ఇలాగే ఉంటుంది. మగవాళ్ళని ఒంటరిగుహల్లోకి వెళ్లనిస్తే, ఆ తరువాత వాళ్ళే వాటినుంచి బయటికి వస్తారని, పరిస్థితి చక్కబడుతుందని స్త్రీలు తెలుసుకోవాలి.

శుక్రగ్రహం మీద స్త్రీలు ఒక బంగారంలాంటి నియమాన్ని అనుసరిస్తారు. ఒక స్నేహితురాలు నిరాశకు గురైతే, ఆమె మానాన ఆమెను ఎన్నటికీ ఒంటరిగా వదిలిపెట్టేయ కూడదన్నదే ఆ నియమం. కాబట్టి పురుషుల్ని వాళ్ళ మానానికి వాళ్ళని వదిలిపెట్టేయడాన్ని నేర్చుకోవడమన్నది స్త్రీలకు అత్యంత క్లిష్టతరం. తన ప్రియాతిప్రియమైన కుజగ్రహవాసి నిరాశకు గురైనప్పుడు అతనిని ఒంటరిగా వదిలివేయడమన్నది ప్రేమకు చిహ్నం కాదని ఆమె భావిస్తుంది. ఎందుకంటే అతనిపట్ల ఆమెకు ఎనలేని శ్రద్ధాసక్తులు ఉన్నాయి, అందుకే అతని ఒంటరిగుహలోకి తాను కూడా వెళ్లి, అతనికి సహాయపడాలని ఆమె కోరుకుంటుంది.

దీనికి తోడు, అతని మానసికోద్వేగాల గురించి పదేపదే ప్రశ్నించడం ద్వారా తాను అతనిపట్ల ఎంతో శ్రద్ధాసక్తుల్ని కలిగి ఉన్నానన్న నమ్మకాన్ని పెంచవచ్చునని, అలా చేస్తే అతను ఊరట చెందుతాడని ఆమె పొరబాటుగా అర్థం చేసుకుంటుంది. ఇది కుజగ్రహవాసుల్ని మరింతగా చికాకు పరుస్తుంది. తనకెలాంటి సహకారం అవసరమో, అలాంటి సహకారాన్నే అతనికి కూడా అందించాలని ఆమె తాపత్రయ పడుతుంది. ఆమె ఉద్దేశాలు మంచివే, కానీ ఫలితాలు మాత్రం వ్యతిరేకంగా ఉంటాయి.

తాము ఆశించే విధంగా ఎదుటి వ్యక్తి తమ పట్ల ప్రేమను, శ్రద్ధను కనబరచాలనుకునే

ధోరణిని స్త్రీ, పురుషులిద్దరూ మానుకోవాలి. తమ జీవిత భాగస్వాములు తమకన్నా భిన్నమైన పద్ధతుల్లో ఆలోచిస్తారని, అనుభూతిస్తారని, ప్రతిస్పందిస్తారని వాళ్ళు నేర్చుకోవాలి.

పురుషులు ఒంటరి గుహల్లోకి వెళ్ళే కారణాలు

మగవాళ్లు రకరకాల కారణాల వల్ల ఒంటరి గుహల్లోకి వెళ్లిపోతారు లేదా మౌనముద్ర దాలుస్తారు. ఆయా కారణాలు బహుశా ఇలా ఉంటాయి.

1. ఒక సమస్య గురించి ఆలోచించి, దానికి సరైన పరిష్కారాన్ని తెలుసుకోవలసిన అవసరం అతనికి ఉండవచ్చు.
2. ఒక సమస్య లేదా ప్రశ్నకు అతని దగ్గర సమాధానం లేకపోవచ్చు. 'అయ్యో, నా దగ్గర సరైన సమాధానం లేదు. నేను నా గుహలోకి వెళ్లిపోయి దాన్ని వెతకాలి' అని భావించడాన్ని పురుషులకు ప్రత్యేకించి ఎవరూ నేర్పనక్కర్లేదు. పురుషుడు మౌనం దాల్చినపుడు అది సహజమేనని ఇతర పురుషులు భావిస్తారు.
3. అతను నిరాశకు లేదా ఒత్తిడికి గురై ఉండవచ్చు. అలాంటి సందర్భాల్లో అతను తనను తాను కుదుటపరచుకుని, పరిస్థితి మీద నియంత్రణని సాధించాల్సిన అవసరం ఉంటుంది. క్షమాపణలు చెప్పడాన్ని, వివరణలు ఇచ్చుకోవలసి రావడాన్ని అతను ఇష్టపడడు.
4. అతనికి తనను తాను అన్వేషించుకోవలసిన అవసరం కలిగి ఉండవచ్చు. ముఖ్యంగా పురుషులు ప్రేమలో పడినపుడు ఈ నాలుగో కారణం ప్రధానపాత్ర వహిస్తుంది. ప్రేమలో పడినపుడు పురుషులు తమను తాము మరచిపోతుంటారు. అవతలి వ్యక్తితో మానసికంగా మరింత సాన్నిహిత్యాన్ని పెంచుకోవడమన్నది తన శక్తిని హరించివేస్తున్నదని వాళ్ళు భావిస్తారు. అలా జీవితభాగస్వామికి మరింత దగ్గర కావడాన్ని నియంత్రించాలనుకుంటారు. అవతలి వ్యక్తితో మరింతగా సాన్నిహిత్యాన్ని పెంచుకున్నప్పుడు వాళ్ళు క్రమంగా తమను తాము కోల్పోతుంటారు, దాంతో వారి లోపల స్వీయ హెచ్చరికలు మొదలై, ఒంటరి గుహల్లోకి వెళ్లిపోతుంటారు. అలా చేయడం వల్ల ప్రేమించడానికి, స్వశక్తిని మరింతగా పెంచుకోవడానికి వాళ్ళు తగినంతగా ఉత్తేజితులవుతారు.

మహిళలు ఎందుకు మాట్లాడతారంటే...

మహిళలు మాటల వాగై ప్రవహించడానికి చాలా రకాల కారణాలుంటాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో పురుషులు మౌనాన్ని ఆశ్రయించడానికి దారితీసే కారణాలే స్త్రీల చేత అనర్గళంగా మాట్లాడిస్తాయి. మహిళలు మరింతగా మాట్లాడడానికి దారితీసే నాలుగు సాధారణ కారణాలు ఇలా ఉంటాయి :

1. సమాచారాన్ని ప్రోది చేసుకోవడానికి లేదా వ్యక్తీకరించడానికి. (ఒక పురుషుడు మాట్లాడేందుకు దారితీసే ఏకైక కారణం కూడా ఇదే)

2. తాను చెప్పదలుచుకున్నదేమిటో తెలుసుకోవడానికి (తన లోపల ఏం జరుగుతోందో, తాను ఏం చెప్పాలనుకుంటున్నాడో తెలుసుకోవడానికి పురుషుడు మాట్లాడడం మానేస్తాడు. కానీ మరింతగా ఆలోచించడానికి స్త్రీ బిగ్గరగా మాట్లాడుతుంది.)
3. ఆమె నిరాశకు లోనై, ఊరట చెందాలని కోరుకున్నప్పుడు (నిరాశకు లోనైనప్పుడు అతను మౌనం వహిస్తాడు. తన ఒంటరి గుహలో అతనికి తనను తాను కుదుటపరచుకునే వీలు చిక్కుతుంది.)
4. మానసికంగా సాన్నిహిత్యాన్ని పెంచుకోవడానికి, మనోభావనల్ని ఇతరులతో పంచుకోవడం ద్వారా ఆమె తనలోని ప్రేమను, ప్రేమించే శక్తిని కనుగొంటుంది. (తనను తాను తెలుసుకోడానికే ఒక కుజగ్రహవాసి మాట్లాడడం మానివేస్తాడు. మానసికంగా ఎంతగా సాన్నిహిత్యాన్ని పెంచుకుంటే, అది తనను మానసికంగా అంతగా దోచేస్తుందని అతను భయపడతాడు.)

ఇద్దరి మధ్య వ్యత్యాసాలు, పరస్పర అవసరాల గురించిన ఈ అవగాహన కరవైనందు వల్లే దంపతులు తరచు సంఘర్షణకు లోనవుతుంటారని మనకు సులభంగానే అర్థ మవుతుంది.

సమస్యతో రగిలిపోవడం

పురుషుడు మానసికంగా సిద్ధపడక ముందే అతనిని మాటల్లోకి దించేందుకు ప్రయత్నించ కూడదని స్త్రీలు తెలుసుకోవాలి. నేను నిర్వహించిన ఒకానొక సదస్సులో ఈ విషయం మీద చర్చిస్తుండగా, ఒక అమెరికన్ మహిళ మాట్లాడుతూ, తమ తెగలో తల్లులు పెళ్ళైన తమ కుమార్తెలకు తరచూ ఒక విషయాన్ని సూచిస్తుంటారని తెలిపింది. పురుషుడు నిరాశకి లేదా ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు అతను అన్నింటి నుంచి విముఖుడై తన ఒంటరి గుహలోకి వెళ్లిపోతాడని వాళ్ళు తమ కుమార్తెలకు చెబుతుంటారని ఆమె పేర్కొంది. అంతమాత్రం చేత భార్య దాన్ని తప్పు పట్టకూడదని, దాన్ని చాలా సహజంగా భావించాలని వాళ్ళు కుమార్తెలకు చెబుతుంటారట. మాట్లాడకుండా మౌనం వహించినంత మాత్రాన అతను తనను ప్రేమించడం లేదని భావించకూడదంటూ వాళ్ళు కుమార్తెలకు బోధిస్తుంటారట. అతను ఎప్పటికైనా మళ్లీ మామూలు మనిషవుతాడని తల్లులు కుమార్తెలకు భరోసా ఇస్తుంటారట. కానీ ఎన్నడూ పురుషుడి ఒంటరి గుహలోకి ప్రవేశించేందుకు మహిళ ప్రయత్నించకూడదని, గుహలోకి అతణ్ణి అనుసరిస్తూ వెళ్లకూడదని వాళ్ళు తమ కుమార్తెల్ని హెచ్చరిస్తుంటారట. ఒకవేళ అలా వెళితే అంతవరకు ఆ గుహను కాపాడుతున్న క్రూరమృగం వాళ్ళని తగలబెట్టేస్తుందని కూడా తమ కుమార్తెలను వాళ్ళు భయపెడు తుంటారట.

ఒక పురుషుని ఒంటరి గుహలోకి ఎన్నడూ ప్రవేశించకు,
అలా చేస్తే ఆ క్రూరమృగం నిన్ను దహించివేస్తుంది!

పురుషుణ్ణి అనుసరిస్తూ ఒంటరి గుహలోకి వెళ్లడమన్నది మరింత అనవసరమైన సంక్షోభానికి దారి తీస్తుంది. నిరాశకు గురైనప్పుడు ఏకాంతంగా ఉండడం లేదా మౌనం దాల్చడమన్నది పురుషుడికి ఎంతో అవసరమన్న విషయాన్ని మహిళలు అర్థం చేసుకోలేరు. పురుషుడు తన ఒంటరిగుహలోకి వెళ్లిపోయినప్పుడల్లా ఏం జరిగిందో తెలియక మహిళ సతమతమవుతుంది. అతనితో సంభాషించాలని ఆమె సహజంగానే ప్రయత్నిస్తుంది. ఒకవేళ ఏదైనా సమస్య ఉంటే అతనిని గుహనుంచి బయటకు లాగి, ఆ సమస్య గురించి మాట్లాడడం ద్వారా అతనికి సహకరించాలని ఆమె ఆశిస్తుంది.

'ఏదైనా సమస్యా?' అని ఆమె అడిగినప్పుడు, 'ఏమీ లేదు' అని అతను జవాబు చెబుతాడు. కానీ అతను ఆందోళన చెందుతూనే ఉన్నాడని ఆమె భావిస్తుంది. అతను మానసికోద్వేగాలను బయట పెట్టకుండా దాచుకోవడమన్నది ఆమెను ఆశ్చర్యానికి గురి చేస్తుంది. మగవాడు తన గుహలో సమస్య తాలూకు పరిష్కారం కోసం వెతుకుతుండగా, ఆమె అప్రయత్నంగానే ఆ మానసిక ప్రక్రియకు అంతరాయం కల్పిస్తుంది. 'నిన్నేదో బాధిస్తోందని నాకు తెలుసు, అదేమిటి?' అంటూ ఆమె అతనిని పదే పదే ప్రశ్నిస్తుంది.

'ఏమీ లేదు' అంటూ అతను జవాబిస్తాడు.

'అదేమీ కాదు, ఏదో ఉంది, ఏదో నిన్ను బాధిస్తోంది. ఆ బాధేమిటో చెప్పు?' అంటూ ఆమె రెట్టిస్తుంది.

'చూడు, నేను బాగానే ఉన్నాను. నన్ను ఒంటరిగా వదిలేయి!' అని అంటాడతను.

'నువ్వు నన్నెందుకిలా దూరం చేస్తున్నావు? నువ్వు నాతో ఇదివరకట్లా మాట్లాడడం లేదు. ఇలా చేస్తే నీ బాధేమిటో నాకెలా తెలుస్తుంది? నామీద నీకు ప్రేమలేదు. నన్ను నువ్వు బాగా నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నట్లు నాకు అనిపిస్తోంది' అంటూ ఆమె ఆక్రోశిస్తుంది.

దీంతో అతను తన సహనాన్ని కోల్పోతారు. పరుషంగా మాట్లాడతాడు. అలా మాట్లాడినందుకు తరువాత చింతిస్తాడు. అతని ఒంటరి గుహలోని క్రూరమృగం బయటకు వచ్చి ఆమెను నిలువునా దహిస్తుంది.

కుజగ్రహవాసులు ఎప్పుడు మాట్లాడతారంటే

పురుషుడి ఒంటరి గుహలో జరిగే మానసిక ప్రక్రియకు తమకు తెలియకుండానే తాము అంతరాయం కల్పించినప్పుడు, అతని ఒంటరి గుహలోకి తాము ప్రవేశించినప్పుడు మహిళలు నిలువునా దగ్ధమవడమే కాక అతనిని తప్పుగా అర్థం చేసుకుంటారు. అతని వ్యక్తీకరణలన్నీ తాను ఒంటరి గుహలో ఉన్నానని లేదా ఒంటరి గుహలోకి వెళ్లే మార్గంలో ఉన్నానని తెలియజెప్పే హెచ్చరికలు మాత్రమే. ఆ హెచ్చరికల్ని మహిళలు అపార్థం చేసుకుంటారు. 'ఏమైంది?' అని ప్రశ్నించినప్పుడు, 'ఏమీ లేదు' అని లేదా 'నేను బాగానే ఉన్నాను' అని ఒక కుజగ్రహవాసి ముక్తసరిగా జవాబిస్తాడు.

పురుషుడు తన మానసికోద్వేగాల్ని కుదుట పరుచుకునేందుకు తగినంత స్వేచ్ఛనివ్వాలని ఒక శుక్రగ్రహవాసికి ఈ క్లుప్తసరి సంకేతాలే తెలియచెబుతాయి. 'నేను మానసికంగా

కుంగిపోయాను, కాసేపు ఒంటరిగా గడపాలనుకుంటున్నాను' అని చెప్పడానికి బదులు పురుషులు మౌనాన్ని ఆశ్రయిస్తారు.

ఒక మహిళ తనకు తెలియకుండానే ఒంటరి గుహలోకి వెళ్లేందుకు ప్రయత్నించడం, సహకారాన్ని అందివ్వకుండా వ్యతిరేకంగా ప్రవర్తించడం వంటి వాటికి దారితీసే ఆరు సాధారణ హెచ్చరికల గురించి ఇప్పుడిక తెలుసుకుందాం. పుటాక్షరాల రూపంలో పురుషుడు వ్యక్తం చేసే ఈ క్లుప్తసరి ప్రతిస్పందనలు ఇలా ఉంటాయి.

పుటాక్షరాలుగా వ్యక్తమయ్యే ఆరు సాధారణ హెచ్చరికలు

'ఏమైంది?' అని ఒక స్త్రీ ప్రశ్నించినప్పుడు,

పురుషుడు ఇలా చెబుతాడు	**స్త్రీ ఇలా ప్రతిస్పందిస్తుంది**
'నేను బాగానే ఉన్నాను' లేదా 'అంతా బాగానే ఉంది'	'ఏదో జరిగిందని నాకు తెలుసు. ఏమిటది?
'నేను బాగున్నాను' లేదా 'అంతా బాగుంది'	'కానీ నువ్వు ఆందోళన పడుతున్నావు. మనం దీని గురించి మాట్లాడుకుందాం'.
'ఏమీ లేదు'	'నేను నీకు సహాయపడాలనుకుంటున్నాను. ఏదో నిన్ను బాధిస్తోంది. అదేమిటి?'
'అదేమీ లేదు' లేదా 'నేను బాగానే ఉన్నాను'	'నిజమేనా? నీకు సహాయం చేయడం నాకు ఆనందాన్ని ఇస్తుంది.'
'అదేం పెద్ద విషయం కాదులే'	'కానీ ఏదో నిన్ను బాధిస్తోంది. మనిద్దరం మాట్లాడాల్సిన అవసరం ఉందనిపిస్తోంది.'
'అంత సమస్యేమీ లేదు'.	'కానీ అది సమస్యే, నేను నీకు సహాయం చేయగలను.'

ఎప్పుడైతే పురుషుని నోటివెంట పైన పేర్కొన్న వాటిలో ఏ ఒక్క క్లుప్తసరి వ్యాఖ్య వెలువడినా, అతను ఎదుటి వ్యక్తి నుంచి ఎలాంటి ఎదురు ప్రశ్నలు లేని ఆమోదాన్ని లేదా ఏకాంతాన్ని కోరుకుంటున్నాడని అర్థం. ఇలాంటి సందర్భాల్లో అపార్థాలకు, అనవసర భయాలకు తావివ్వకుండా ఉండాలంటే శుక్రగ్రహవాసులు కుజగ్రహవాసి/శుక్రగ్రహవాసి పద నిఘంటువును ఆశ్రయించాలి. ఈ నిఘంటువు సహాయం లేకపోతే మహిళలు పురుషుల నుంచి వ్యక్తమయ్యే ఈ క్లుప్తసరి వ్యాఖ్యల్ని అపార్థం చేసుకుంటారు.

పురుషుడు ఎప్పుడైతే 'నేను బాగానే ఉన్నాను' అని చెబుతాడో, అప్పుడది 'నేను దీన్ని ఒంటరిగానే పరిష్కరించుకోగలను. నాకు ఎలాంటి సహాయం అవసరం లేదు. నా గురించి ఆందోళన చెందకుండా ఉండడమే నువ్వు నాకిచ్చే సహకారం. అప్పుడే నేను బాగుంటాను. దీన్ని నేను స్వయంగా పరిష్కరించుకోగలనని నువ్వు నమ్ము' అన్నదే అతని గూఢార్థమై ఉంటుందని మహిళలు తెలుసుకోవాలి.

పురుషుడి క్లుప్తసరి వ్యాఖ్యల్ని ఇలా అనువదించుకోనట్లయితే, అతను నిరాశకు గురై, 'నేను బాగానే ఉన్నాను' అని చెప్పునప్పుడల్లా, ఆ మాట తన సమస్యల్ని లేదా భావోద్వేగాల్ని అతను పట్టించుకోవడం లేదన్నట్టుగా మహిళకు ధ్వనిస్తుంది. దాంతో పదేపదే ప్రశ్నించడం లేదా సమస్యకు సంబంధించి తన ఆలోచనల్ని విస్తృతంగా చర్చించడం వంటి చర్యల ద్వారా ఆమె అతనికి సహాయ పడేందుకు ప్రయత్నిస్తుంది. అతను పుటాక్షరాలతో కూడిన భాషను మాట్లాడుతున్నాడని ఆమె తెలుసుకోలేదు. వారిద్దరి పదజాలానికి సంబంధించిన నిఘంటువులోని కొన్ని భాగాలు మీకోసం ఉదహరిస్తున్నాను.

కుజగ్రహవాసి / శుక్రగ్రహవాసి పదనిఘంటువు

'నేను బాగానే ఉన్నాను' అని కుజగ్రహవాసి చెప్పినప్పుడు ఆ మాటల్ని శుక్రగ్రహవాసి 'నేను బాగానే ఉన్నాను, నా సమస్యను నేనే పరిష్కరించుకోగలను, నాకు ఎలాంటి సహాయం అవసరం లేదు. థాంక్యూ' అని అనువదించుకోవాలి.

అలా అనువదించుకోకపోతే, 'నేను బాగానే ఉన్నాను' అని అతను చెప్పినప్పుడు ఆ మాటలు ఆమెకు 'నాకే విషయం పట్టదు. అందుకే నేను నిశ్చింతగా ఉన్నాను' అని లేదా 'నా మానసికోద్వేగాలను నీతో పంచుకోడానికి నేను సిద్ధంగా లేను. నువ్వు నాకు తగిన విధంగా సహకరిస్తావన్న నమ్మకం నాకు లేదు' అని వినిపిస్తాయి.

'నేను బాగానే ఉన్నాను' అని అన్నప్పుడు ఆ మాటల్ని ఒక శుక్రగ్రహవాసి 'నేను బాగానే ఉన్నాను నా సమస్యను నేను విజయవంతంగా పరిష్కరించుకోగలను. నాకు ఎలాంటి సహాయం అవసరం లేదు. ఒకవేళ అవసరమైతే నిన్ను అడుగుతాను' అని అనువదించుకోవాలి.

అలా అనువదించుకోకపోతే, అతను 'నేను బాగానే ఉన్నాను' అని అన్నప్పుడు ఆ మాటలు ఆమెకు, 'జరిగిన దాని పట్ల నాకే చింతాలేదు. ఈ సమస్య నాకు అంత ప్రధానమైంది కాదు. అది నిన్ను బాధించినప్పటికీ నాకవసరం లేదు' అని వినిపిస్తాయి.

'ఏమీ లేదులే' అన్న మాటల్ని శుక్రగ్రహవాసి 'నేను ఒంటరిగా పరిష్కరించుకోలేని సమస్య ఏదీ ఎదురు కాలేదు. దాని గురించి దయచేసి మళ్ళీమళ్ళీ ప్రశ్నించకు' అని అర్థం చేసుకోవాలి.

అలా అర్థం చేసుకోకపోతే, అతను 'ఏమీ లేదులే' అని చెప్పినప్పుడు ఆ మాటలు ఆమెకు 'నన్ను బాధిస్తున్నదేమిటో నాకు తెలియదు. అదేమిటో, ఏం జరిగిందో నేను తెలుసుకునేందుకు వీలుగా నువ్వు నన్ను రకరకాలుగా ప్రశ్నించు. అలా ప్రశ్నించి నాకు సహకరించు' అన్నట్టుగా వినిపిస్తాయి. ఇక్కడే ఆమె అతనికి కోపం తెప్పించే విధంగా ప్రశ్నించడాన్ని కొనసాగిస్తుంది. నిజానికి అప్పుడతను ఏకాంతాన్ని మాత్రమే కోరుకుంటాడు.

'అదేమీ లేదు' అని కుజగ్రహవాసి చెప్పినప్పుడు ఆ మాటల్ని శుక్రగ్రహవాసి 'ఇది సమస్యే అయినప్పటికీ, దానికి నువ్వు కారణం కాదు. పదేపదే ప్రశ్నించడం లేదా సలహాలివ్వడం

ద్వారా నువ్వు నాకు అంతరాయం కలిగించకపోతే ఈ సమస్యకు పరిష్కారాన్ని నేనే స్వయంగా కనుగొంటాను. నువ్వు ఏమీ జరగలేదన్నట్లు ఉండిపో. అప్పుడే నేను దాన్ని మరింత సమర్థవంతంగా విశ్లేషించగలను' అని అనువదించుకోవాలి.

అలా అనువదించుకోకపోతే అతను 'అదేమీ లేదు' అని చెప్పినప్పుడు ఆ మాటలు, 'ఇది నాకు సంబంధించినంత వరకు ఇలాగే జరిగి తీరాలి. ఏ మార్పుతూ అవసరం లేదు. నువ్వు నన్ను వేధించవద్దు, అలాగే నేను కూడా నిన్ను వేధించను' అని లేదా 'ఇప్పుడంతా బాగానే ఉంది, కానీ ఇదంతా నీ తప్పిదమేనన్న విషయాన్ని నువ్వు గుర్తుంచుకోవాలి. ఒకసారి తప్పు చేశావు, మళ్లీ మళ్లీ ఇలాంటి తప్పులు చేయకు' అని ఆమెకు వినిపిస్తాయి.

'అదేం పెద్ద విషయం కాదులే' అని పురుషుడు అన్నప్పుడు, ఆ మాటల్ని శుక్రగ్రహవాసి 'అదేం పెద్ద విషయం కాదులే, ఎందుకంటే అంతా సవ్యంగా జరిగేలా నేను చూస్తాను. దయచేసి నువ్వు ఆ సమస్య గురించే ఆలోచిస్తూ ఉండకు. దాని గురించే ఎప్పుడూ మాట్లాడుతూ ఉండకు. అలా చేస్తే అది నన్ను మరింతగా నిరాశలోకి నెట్టేస్తుంది. ఈ సమస్యను పరిష్కరించే బాధ్యత నాదే. అలా పరిష్కరించగలిగితే అది నాకు సంతోషాన్నిస్తుంది' అని అర్థం చేసుకోవాలి.

అలా అర్థం కాకపోతే, అతను 'అదేం పెద్ద విషయం కాదులే' అని చెప్పినప్పుడు ఆ మాటలు ఆమెకు 'నువ్వు చిన్న విషయాన్ని పెద్దది చేస్తున్నావు. ఇది నీకు సంబంధించింది కాదు. అతిగా ప్రవర్తించకు' అన్నట్టుగా వినిపిస్తాయి.

'అదేమీ సమస్య కాదులే' అని పురుషుడు అన్నప్పుడు ఆ మాటలు శుక్రగ్రహవాసికి 'ఈ సమస్యను పరిష్కరించడం, లేదా ఈ పని చేయడం నాకు పెద్ద సమస్యేమీ కాదు. ఇది నేను నీకిస్తున్న కానుక' అని అర్థం కావాలి. అలా అర్థం కాకపోతే అతను 'అదేమీ సమస్య కాదులే' అని అన్నప్పుడు ఆ మాటలు ఆమెకు 'అది సమస్యే కాదు. నువ్వు దాన్ని ఒక సమస్యగా మార్చి ఎందుకింత రాద్ధాంతం చేస్తున్నావు?' అని అన్నట్టుగా వినిపిస్తాయి. దాంతో ఆమె కారణాల్ని చూపుతూ అది సమస్యేనని వివరించడానికి పొరబాటున పూనుకుంటుంది.

పురుషులు క్లుప్తసరిగా మాట్లాడినప్పుడు వారి మాటలకు నిజమైన అర్థాన్ని గ్రహించడంలో స్త్రీలకు కుజగ్రహవాసి / శుక్రగ్రహవాసి పదనిఘంటువు ఎంతగానో సహకరిస్తుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో పురుషుడి మాటలు అతను చెప్పాలనుకున్న దానికి పూర్తి వ్యతిరేకమైన అర్థంతో స్త్రీలకు వినిపిస్తాయి.

అతను ఒంటరి గుహలోకి వెళ్లిపోయినప్పుడు ఏం చేయాలి?

నేను నా సదస్సుల్లో ఈ ఒంటరిగుహల గురించి, క్రూరమృగాల గురించి వివరిస్తున్నప్పుడు, పురుషులు తమ ఒంటరిగుహల్లో తక్కువ కాలం గడిపేలా చేసేందుకు ఉపాయాలేమిటని మహిళలు నన్ను ప్రశ్నిస్తుంటారు. అలాంటి సందర్భాల్లో ఆ ప్రశ్నకు జవాబు చెప్పాలని

నేను పురుషుల్ని కోరుతుంటాను. సాధారణంగా తమను తమ ఒంటరిగుహల్లోంచి బయటకి రప్పించేందుకు, తమతో మాట్లాడేందుకు మహిళలు తీవ్రంగా ప్రయత్నించే కొద్దీ, తాము ఒంటరిగుహల్లో వెచ్చించే సమయం మరింతగా పెరిగిపోతుంటుందని పురుషులు జవాబు చెప్పారు.

పురుషులు సాధారణంగా చేసే మరో వ్యాఖ్య ఏమిటంటే, 'నేను నా గుహలో గడిపే సమయాన్ని నా జీవిత భాగస్వామి అర్థం చేసుకోలేక పోతే, తిరస్కరిస్తే, అది గుహలోంచి బయటకి రావడాన్ని నాకు మరింతగా కష్టతరం చేస్తుంది'. ఒక పురుషుడు తన ఒంటరిగుహలోకి వెళ్లడాన్ని తప్పుపడితే అది అతణ్ణి మరింతగా ఆ గుహలోకే నెట్టివేస్తుంది. గుహలోంచి బయటపడాలని అతను ప్రయత్నించినప్పటికీ అది అతనిని మరింతగా గుహలోనే ఉంచేస్తుంది.

ఒక పురుషుడు తన ఒంటరిగుహలోకి వెళ్లినప్పుడు సాధారణంగా అతను మానసిక గాయానికి లేదా ఒత్తిడికి గురై ఉంటాడు. తన సమస్యను స్వయంగా పరిష్కరించుకునే ప్రయత్నంలో ఉంటాడు. ఆ సమయంలో మహిళ అతనికి సహకరించేందుకు చేసే ప్రయత్నం వ్యతిరేక ఫలితాలనిస్తుంది. పురుషుడు ఒంటరిగుహలోకి వెళ్లినప్పుడు అతనికి ప్రాథమికంగా ఆరు మార్గాల్లో సహకారాన్ని అందించవచ్చు. (ఇలాంటి సహకారాన్ని అందించడం ద్వారా అతను తన ఒంటరిగుహలో గడిపే సమయాన్ని గణనీయంగా తగ్గించవచ్చు.)

ఒంటరిగుహలో ఉన్న పురుషునికి సహకరించడం

1. ముభావంగా ఉండడమనే అతని మానసిక అవసరాన్ని తిరస్కరించకండి.
2. సలహాలివ్వడం ద్వారా అతని సమస్యను పరిష్కరించేందుకు ప్రయత్నించకండి.
3. అతనిని పదేపదే ప్రశ్నించడం ద్వారా ఊరటనిచ్చేందుకు ప్రయత్నించకండి.
4. గుహ పక్కనే లేదా గుహద్వారం వద్ద కూర్చుని, అతను ఎప్పుడెప్పుడు బయటకు వస్తాడా అని ఎదురుచూడకండి.
5. అతని గురించి ఆందోళన చెందడం లేదా విచారించడం వంటివి చేయకండి.
6. మీకు ఆనందం కలిగించే వేరే ఏదైనా పని చేయండి.

ఒకవేళ 'మాట్లాడడం' అవసరమైతే మీ మనోభావాల్ని వివరిస్తూ ఒక ఉత్తరం రాయండి. ఆ ఉత్తరాన్ని అతను తన గుహ నుంచి వెలుపలికి వచ్చిన తరువాత చదువుకుంటాడు. ఒకవేళ మీరు ఊరట చెందాల్సిన అవసరం కలిగితే మీ స్నేహితులతో మనసు విప్పి మాట్లాడండి. మీ మానసిక సంతృప్తికి ఏకైక వనరుగా అతనిని భావించకండి.

తనను బాధిస్తున్న సమస్యను తానే పరిష్కరించుకోగలడని తన ప్రియమైన శుక్రగ్రహవాసి భావించాలని పురుషుడు కోరుకుంటాడు. తన సమస్యల్ని తానే పరిష్కరించుకుంటాడని

విశ్వసించడమన్నది పురుషుని గౌరవానికి, ఆత్మవిశ్వాసానికి అత్యంత ప్రధానమైన విషయం.

అతని గురించి ఆందోళన చెందకుండా ఉండడమన్నది ఆమెకు కష్టతరమైన విషయమే. ఇతరుల గురించి ఆందోళన చెందడమన్నది తమ ప్రేమను, శ్రద్ధాసక్తుల్ని వ్యక్తం చేయడానికి మహిళలు అనుసరించే ఒక మార్గం. ప్రేమను ప్రదర్శించే మార్గమది. మీరు ప్రేమించే వ్యక్తి నిరాశలో మునిగి ఉండగా మీరు ఆనందంగా ఉండడమన్నది ఒక మహిళ దృష్టిలో సరి కాదు. అతను నిరాశలో ఉన్నందున ఆమె ఆనందంగా ఉండాలని అతను కచ్చితంగా కోరుకోడు. కానీ ఆమె సంతోషంగా ఉండాలని మాత్రం అతను కోరుకుంటాడు. ఆమె ఆనందంగా ఉంటే తాను పరిష్కరించాల్సిన, ఆందోళన చెందాల్సిన సమస్యల్లో ఒకటి తగ్గినట్టవుతుంది. జీవితభాగస్వామి ఆనందంగా ఉండడమన్నది ఆమె తనను ప్రేమిస్తున్నదన్న భావన కలిగిస్తుంది కాబట్టి అతను ఆమె సంతోషంగా ఉండాలని కోరుకుంటాడు. ఎప్పుడైతే ఒక మహిళ ఆందోళన చెందకుండా సంతోషంగా ఉంటుందో అప్పుడే అతనికి ఒంటరి గుహ నుంచి బయటపడడం మరింత సులభమవుతుంది. ఆందోళన చెందకపోవడం పురుషులు తమ ప్రేమ ద్వారా ప్రదర్శిస్తుంటారు. అది చిత్రమే. 'మీరు ఆరాధించే, విశ్వసించే వ్యక్తి గురించి ఎలా ఆందోళన చెందుతారు?' అని ఒక మగవాడు ప్రశ్నిస్తాడు. 'ఆందోళన చెందకు, నువ్వు దీన్ని పరిష్కరించగలవు' లేదా 'అది వాళ్ళ సమస్య, నీది కాదు' లేదా 'ఇది తప్పనిసరిగా మంచి పరిష్కారమవుతుంది అని నేను నమ్ముతున్నాను' వంటి వ్యాఖ్యలు చేయడం ద్వారా పురుషులు సాధారణంగా సాటి పురుషుడికి సహకరిస్తుంటారు. సమస్యల్ని తక్కువ చేయడం లేదా వాటి గురించి ఆందోళన చెందకపోవడం ద్వారా పురుషులు పరస్పరం సహకరించుకుంటారు.

తాను నిరాశకు గురైనప్పుడు నేను తన కోసం ఆందోళన పడాలని నా భార్య కోరుకుంటున్న విషయాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి నాకెన్నో సంవత్సరాలు పట్టింది. మా అవసరాలు, కోరికల మధ్య వ్యత్యాసాల గురించిన ఈ అవగాహన లేకపోతే ఆమె అవసరాలకు నేను తక్కువ ప్రాధాన్యం ఇచ్చి ఉండే వాడిని. అలా చేసి ఉంటే, అది ఆమె వేదనకు కారణమయ్యేది.

ఎప్పుడైతే ఒక పురుషుడు తన ఒంటరిగుహలోకి వెళ్లిపోతాడో, అప్పుడతను తన సమస్యను పరిష్కరించుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తాడు. అలాంటి సందర్భాల్లో ఒకవేళ అతని జీవితభాగస్వామి సంతోషంగా ఉంటే లేదా అతనితో ఆమెకు అప్పుడు అవసరం లేకపోతే తాను పరిష్కరించాల్సిన సమస్యల్లో ఒక సమస్య తగ్గిపోతుంది. అందువల్ల అతను తన గుహ నుంచి మరింత తొందరగా బయటపడతాడు. తనతో ఆమె సంతోషంగా ఉన్నదన్న విషయం అర్థమైతే ఒంటరిగుహలో సమస్య పరిష్కారం కోసం ప్రయత్నించేందుకు అతనికి మరింత బలం చేకూరుతుంది.

ఆమె దృష్టిని మరల్చేందుకు సహాయపడేది లేదా ఆమెకు సంతోషం కలిగించేది

ఏదైనా అతనికి సహాయకారి అవుతుంది. దీనికి సంబంధించి కొన్ని ఉదాహరణలు :

ఏదైనా పుస్తకం చదవడం	మాట్లాడుకోవడం కోసం స్నేహితురాలిని పిలవడం
సంగీతం వినడం	ఏదైనా పత్రికకు వ్యాసాలు రాయడం
తోటపని చేయడం	షాపింగ్‌కు వెళ్లడం
వ్యాయామం చేయడం	ప్రార్థన లేదా ధ్యానం చేయడం
స్వీయ వికాసానికి సంబంధించిన ఆడియో టేపులను వినడం	వ్యాహ్యాళికి వెళ్లిడం
ఏదైనా రుచికరమైన వంటచేయడం	వేడినీళ్ల స్నానం చేయడం
	ఎవరైనా వైద్యుడిని సంప్రదించడం
	టీవీని లేదా ఏదైనా వీడియోను చూడడం

ఇలా తమకు సంతోషం కలిగించే ఏ పనినైనా శుక్రగ్రహవాసులు చేస్తే, అది కుజగ్రహవాసులకు ఆనందదాయకమే. స్నేహితుడు బాధలతో సతమతమవుతుండగా తాను మాత్రం సంతోషంగా గడపడమన్నది శుక్రగ్రహవాసులకు కష్టంతో కూడుకున్న పని, అయినప్పటికీ దీని కోసం వాళ్ళు ఒక మార్గాంతరాన్ని కనిపెట్టారు. తమ హృదయాధినేత అయిన కుజగ్రహవాసి తన ఒంటరిగుహలోకి వెళ్లిపోయినప్పుడల్లా, వాళ్ళు షాపింగ్‌కి వెళ్లడం లేదా ఆనందాన్నిచ్చే మరేదైనా విహారయాత్రకు వెళ్లడాన్ని అలవాటు చేసుకున్నారు. షాపింగ్ చేయడమంటే శుక్రగ్రహవాసులకి చాలా ఇష్టం. నా భార్య బోని కొన్నిసార్లు ఇదే కిటుకును ఉపయోగిస్తుంటుంది. నేను నా ఒంటరిగుహలోకి వెళ్లిపోవడాన్ని గమనించి నప్పుడల్లా ఆమె షాపింగ్‌కి వెళ్లిపోతుంటుంది. ఒక కుజగ్రహవాసిగా నేను ఎన్నడూ ఆమెకు క్షమాపణలు చెప్పవలసిన అవసరం తలెత్తలేదు. ఎప్పుడైతే ఆమె తన సంతోషాన్ని తాను కాపాడుకోగలదని నేను భావిస్తానో, అప్పుడు నేను నాపట్ల మరింత జాగరూకతను, శ్రద్ధను అలవరచుకుని నా గుహలోకి వెళుతుంటాను. నేను నా ఒంటరి గుహ నుంచి తప్పకుండా బయటపడతానని, అప్పుడు నేను తనను మరింతగా ప్రేమిస్తానని ఆమె నమ్ముతుంది.

నేను నా గుహలోకి వెళ్లినప్పుడు నాతో సంభాషించడానికి అది సరైన సమయం కాదని ఆమెకు తెలుసు. ఎప్పుడైతే ఆమె పట్ల నేను ఆసక్తిగా ఉన్నానన్న సంకేతాలు కనపడతాయో, అప్పుడు నేను నా గుహ నుంచి బయటకి వచ్చానని ఆమె గమనిస్తుంది. నాతో సంభాషించడానికి అదే సరైన సమయమని ఆమెకు తెలుసు. కొన్నిసార్లు ఆమె యథాలాపంగా, 'నీకు నాతో మాట్లాడాలనిపించినప్పుడల్లా నీతో కలిసి గడిపేందుకు నేను సిద్ధంగానే ఉంటాను. నాతో మాట్లాడాలని నీకెప్పుడనిపిస్తుంది?' అని నన్ను ప్రశ్నిస్తూ ఉంటుంది. ఈ విధంగా ప్రశ్నించడం ద్వారా నాతో సంభాషించడానికి పరిస్థితి అనువుగా ఉందా, లేదా అని ఆమె పరీక్షిస్తుందన్న మాట.

కుజగ్రహవాసికి సహకరించడం

ఒకవేళ పురుషులు తమ ఒంటరి గుహల్లోంచి బయటకి వచ్చినప్పటికీ, వారికి శుక్రగ్రహ వాసులు తమను విశ్వసిస్తున్నారన్న భరోసా అవసరమవుతుంది. కోరకుండా లభించే ఏ సలహాని, సహానుభూతిని వాళ్ళు ఇష్టపడరు. వాళ్ళు ఎల్లవేళలా తమను తాము నిరూపించుకోవాలనుకుంటారు. ఇతరుల సహాయం లేకుండా విజయాన్ని సాధించడమన్నది తమ గౌరవానికి కలికితురాయిగా భావిస్తారు. (ఒక మహిళకు సంబంధించినంత వరకు తనకు సహకరించేందుకు ఎవరైనా అందుబాటులో ఉండడం, అలా సహకరించే సంబంధాన్ని కలిగి ఉండడాన్ని ఆమె తన ఉన్నతికి కలికితురాయిగా భావిస్తుంది.) ఒక మహిళ పురుషునితో 'నీ అంతట నువ్వు కోరితే తప్ప, ఎవరి సహాయం లేకుండానే నువ్వు అన్నింటినీ సాధించగలవన్న నమ్మకం నాకుంది' అని చెబితే, ఆ మాటలు అతనికి మానసికంగా ఎంతో మద్దతునిస్తాయి.

పురుషునికి అవసరమైన ఇలాంటి మద్దతును ఇవ్వడాన్ని అభ్యసించడమన్నది స్త్రీలకు ప్రారంభంలో కష్టంగానే ఉంటుంది. ఒక సంబంధంలో తమకు అవసరమైన దాన్ని పొందాలంటే పురుషుడు తప్పు చేసినప్పుడల్లా అతణ్ణి విమర్శించడం, అతను కోరకుండానే సలహాలివ్వడం అత్యంత ఆవశ్యకమని చాలామంది స్త్రీలు భావిస్తారు. ఒక పురుషుడి నుంచి తగిన సహకారాన్ని పొందే పద్ధతిని తెలియజెప్పే తల్లి, మార్గదర్శి లేనప్పుడు మహిళలు - విమర్శించడం లేదా కోరకుండానే సలహాలివ్వడం వంటివి చేస్తారు. తత్ఫలితంగా తమకు కావాల్సిన సహకారాన్ని ప్రత్యక్షంగా కోరలేరు. దీనికి తోడు అతను తనకు నచ్చని విధంగా ప్రవర్తిస్తే, ముందు వెనుకలు ఆలోచించకుండా అతని ప్రవర్తన తనకు నచ్చలేదని ఆమె అతని ముఖం మీదే ఖరాఖండిగా చెప్పేస్తుంది.

పురుషుడికి సలహాలివ్వడం లేదా విమర్శించడం

కోరకుండానే సలహాలివ్వడం లేదా విమర్శించడం ద్వారా పురుషులను తామెంతగా విముఖుల్ని చేస్తున్నామో అర్థం చేసుకోలేక చాలామంది నిరాశతో కుంగిపోతుంటారు. తమ నుంచి విముఖుడైన పురుషుని నుంచి ఆశించింది పొందలేనప్పుడు స్త్రీలు నిస్పృహకు లోనవుతారు. పురుషులతో తన అనుబంధాల పట్ల నాన్సీ ఎప్పుడూ అసంతృప్తిని వ్యక్తం చేస్తుంటుంది. 'విమర్శ లేదా సలహాతో ఒక పురుషుణ్ణి మెప్పించడమెలాగో నాకు ఇంతవరకు తెలియదు. ఒకవేళ భోజనాల దగ్గర పాటించాల్సిన మర్యాదల్ని అతను పాటించకపోతే లేదా మంచి బట్టలు తొడుక్కోకపోతే ఏమవుతుంది? ఒకవేళ ఆ పురుషుడు మంచి వ్యక్తే అయినప్పటికీ, నలుగురితో అతను ప్రవర్తించే పద్ధతి వల్ల ఇతరులు అతనిని ఒక మూర్ఖునిగా భావించడం, అందువల్ల ఇతరులతో సంబంధాల్ని నెరపడంలో అతను సమస్యల పాలవడం వంటివి జరుగుతుంటే పరిణామాలు ఎలా ఉంటాయి? దీనికి విరుగుడుగా నేనేం చేయాలి? నాకు అతనిపట్ల ఉన్న ప్రేమతో నిమిత్తం లేకుండా అతను నా మీద ఆగ్రహిస్తాడు లేదా ఆత్మరక్షణలో పడిపోతాడు లేదా నన్ను నిర్లక్ష్యం చేస్తాడు' అని ఆమె చెబుతుంటుంది.

ఈ ప్రశ్నలన్నింటికీ సమాధానం ఒకటే. అతను కోరకుండా ఆమె అతనిని విమర్శించడం లేదా సలహాలనివ్వడం వంటివి చేయకూడదు. దానికి బదులు ఆమె అతనికి తన ప్రేమాస్పదమైన ఆమోదాన్ని అనంతంగా అందివ్వాల్సి ఉంటుంది. అతనికి కావల్సింది ఉపన్యాసాలు కాదు. ఆమె నుంచి ఆమోదాన్నే అతను కోరుకుంటున్నాడు. ఆమె ఆమోదాన్ని అనుభూతించడం మొదలు పెట్టిన తరువాతే ఆమె అడుగుతున్న దాని గురించి ఆలోచించడం ప్రారంభిస్తాడు. ఏది ఏమైనప్పటికీ, ఆమె నియంతలా ఆదేశిస్తున్నదని అతను గమనిస్తే వెంటనే అతని ధోరణి మారిపోతుంది. అవసరమైనప్పటికీ అతను ఆమె నుంచి ఎలాంటి సలహాలనీ కోరుకోడు. ముఖ్యంగా ఆంతరంగిక అనుబంధాల్లో పురుషులు భద్రతను అనుభూతించేంత వరకు మనసు విప్పి మాట్లాడడం కానీ, సహకారాన్ని కోరడం కానీ చేయరు.

దీనికితోడు మహిళ తన జీవితభాగస్వామిని విశ్వసించడంలో ఓర్పును ప్రదర్శించాలి. అలా చేస్తే అతని పరిస్థితి మరింత మెరుగుపడి అతనిలో మార్పు వస్తుంది. ఒకవేళ తన అవసరాలు తీరకపోయినప్పటికీ మహిళ పురుషునితో తన అనుభూతుల్ని పంచుకుంటూ కోరికల్ని విన్నవిస్తుండాలి. (కానీ ఇలా కోరికల్ని అతని ముందు పెట్టేటప్పుడు అతణ్ణి విమర్శించడం లేదా అనవసర సలహాలివ్వడం వంటివి చేయకూడదు). దీనికి ఎంతో ప్రేమ, ఆదరణ, సృజనాత్మకత అవసరం. ఈ దిశగా అనుసరించదగిన నాలుగు మార్గాంతరాల్ని పరిశీలిద్దాం :

1. ఒక పురుషుడు బట్టలు ధరించే పద్ధతి తనకు నచ్చలేదని మహిళ చెప్పవచ్చు. కానీ అదే సమయంలో ఎలాంటి బట్టలు ధరించాలో చెబుతూ ఉపన్యాసం ఇవ్వకూడదు. 'నీ చొక్కా నాకు నచ్చలేదు. ఈ రాత్రికి నువ్వు మరో చొక్కా వేసుకుంటావా?' అని అతను బయటకు వెళ్లేందుకు సిద్ధమవుతుండగా యధాలాపంగా అడగవచ్చు. ఒకవేళ ఈ వ్యాఖ్య అతనిని బాధించినట్టయితే ఆమె అతని మనోభావాన్ని గ్రహించి వెంటనే క్షమాపణని చెప్పాలి. 'నన్ను క్షమించు – ఎలాంటి బట్టలు వేసుకోవాలో నీకు చెప్పాలన్నది నా ఉద్దేశం కాదు' అని ఆమె చెప్పవచ్చు.
2. ఒకవేళ నిజంగా అతను అంత సున్నితమనస్కుడే అయితే – కొంత మంది పురుషులు అలాగే ఉంటారు కూడా – ఆమె ఆ విషయం గురించి మాట్లాడడాన్ని అప్పుడు వాయిదా వేసి, మరెప్పుడైనా మాట్లాడవచ్చు. 'ఆకు పచ్చరంగు స్లాక్‌తో పాటు నువ్వు తొడుక్కున్న నీలంరంగు చొక్కా నీకు గుర్తుందా? నీలం, ఆకుపచ్చల కలయిక నాకంతగా నచ్చదు. దానికి బదులుగా నీలం రంగు చొక్కాకి తోడుగా లేత నలుపు రంగు స్లాక్స్‌ను నువ్వు ధరించవచ్చు కదా?' అని ఆమె ప్రశ్నించవచ్చు.
3. 'ఏదైనా ఒక రోజు నువ్వు నాతో షాపింగ్‌కి వస్తావా? నీకోసం నేను బట్టలు కొనాలనుకుంటున్నాను' అంటూ ఆమె అతనిని ముఖాముఖి అడగవచ్చు. ఒకవేళ ఆ ప్రతిపాదనను అతను తిరస్కరించినట్టయితే, అతనిక ఎంత మాత్రమూ ఇతరుల నుంచి ఆలనా పాలనను ఆశించడం లేదని ఆమె అర్థం చేసుకోవాలి. ఒకవేళ అతను

ఆమె ప్రతిపాదనను అంగీకరించినట్టయితే, తాను అతిగా సలహాలనివ్వవలసిన అవసరం లేదని ఆమె గ్రహించాలి. అతని మనోభిప్రాయాలను ఆమె ఎల్లప్పుడూ గుర్తుంచుకోవాలి.

4. 'నేను నీతో ఒక విషయం గురించి మాట్లాడాలనుకుంటున్నాను, కానీ దాన్ని ఎలా చెప్పాలో నాకు తెలియడం లేదు. (కాసేపాగి) నిన్ను తప్పుబట్టాలని నేను అనుకోవడం లేదు. కానీ దాన్ని నీకు చెప్పాలని మాత్రం అనుకుంటున్నాను. నేను చెప్పే మాటల్ని నువ్వు వింటావా, దాని గురించి మరింత సానుకూలంగా తెలియజెప్పే పద్ధతి ఏమిటో నాకు చెబుతావా?' అని ఆమె అడగవచ్చు. ఈ ప్రశ్నలతో ఎదురయ్యే దిగ్భ్రమకు మానసికంగా సంసిద్ధుడయ్యేందుకు ఈ ధోరణి అతనికి సహాయపడుతుంది. తత్ఫలితంగా ఆ సమస్య తాను ఆందోళన చెందాల్సినంత పెద్దది కాదని అతను తెలుసుకుంటాడు.

మరో ఉదాహరణను పరికిద్దాం. భోజనాల దగ్గర అతని పద్ధతి ఆమెకు నచ్చకపోతే, వాళ్ళిద్దరు మాత్రమే ఉన్నప్పుడు, 'నువ్వు భోజనానికి పింగాణీ వస్తువుల్ని ఉపయోగించవచ్చు కదా?' లేదా 'నువ్వు మంచినీళ్లు తాగడానికి గాజు గ్లాసును ఉపయోగించుకోవచ్చు కదా?' (అది కూడా తృణీకారంతో కూడిన చూపుల్ని విసరకుండా) అని ఆమె అడగవచ్చు. ఏది ఏమైనప్పటికీ, పదుగురి సమక్షంలో మీరు అతనితో ఈ విషయం గురించి ఏమీ మాట్లాడకపోవడమే మంచిది. భోజనాల దగ్గర అతని ప్రవర్తనను మీరు గమనించనట్టే నడుచుకోండి. విందు తరువాత మరెప్పుడైనా ఒకరోజు అతనితో మాట్లాడుతూ 'పిల్లలతో కలిసి భోజనం చేసేటప్పుడు నువ్వు పింగాణీ వస్తువుల్నే వాడవచ్చు కదా?' అని లేదా 'నువ్వు అన్నాన్ని వేళ్లతో అలా కెలకడం నాకిష్టం లేదు. ఇలాంటి చిన్నచిన్న విషయాలు కూడా నాకు చిరాకు తెప్పిస్తాయి. నాతో కలిసి భోజనం చేసేటప్పుడు నువ్వు నీ వెండి చెంచానే ఉపయోగిస్తావా?' అని అడగవచ్చు. ఒకవేళ అతను మిమ్మల్ని ఇబ్బంది పెట్టే విధంగా ప్రవర్తిస్తే, చుట్టుపక్కల ఎవరూ లేకుండా ఉండే విధంగా ఒక అవకాశం దొరికేంత వరకూ వేచి చూసి, ఆ తరువాతే మీ మనోభిప్రాయాల్ని అతనితో పంచుకోండి. అతను 'ఇలాగే ప్రవర్తించాలి' అని లేదా తప్పంతా అతనిదే అని అర్థం వచ్చేలా మాత్రం మాట్లాడకండి; దానికి బదులుగా మీ అనుభూతుల్ని క్లుప్తంగా, నిజాయితీగా అతనితో పంచుకోండి. 'నిన్నటి రాత్రి విందు సమయంలో నువ్వలా బిగ్గరగా మాట్లాడడం నాకు నచ్చలేదు. నువ్వు నాతో కలిసి ఉన్నప్పుడు కాస్త నెమ్మదిగా మాట్లాడదాన్ని అలవాటు చేసుకుంటావా?' అని మీరు అతనిని కోరవచ్చు. ఒకవేళ మీ మాటలు అతనిని బాధించాయని మీకనిపిస్తే అలా మాట్లాడినందుకు వెంటనే క్షమాపణలు చెప్పి, ఆ విషయాన్ని అంతటితో వదిలి వేయండి.

ప్రతికూలమైన ప్రతిస్పందనను తెలియజెబుతూనే సహకారాన్ని కోరడమెలా అనే కళ గురించి మనం తొమ్మిదవ, పన్నెండవ అధ్యాయాల్లో తెలుసుకుందాం. దీనితో పాటు ఇలాంటి సంభాషణల్ని కొనసాగించేందుకు అవసరమైన, అనువైన సందర్భాల గురించి తరువాతి అధ్యాయంలో మనం నేర్చుకుందాం.

పురుషుడు సహాయాన్ని కోరకపోతే

సమస్యను పరిష్కరించడంలో సహాయ పడేందుకు లేదా తనను ఊరడించేందుకు మహిళ ప్రయత్నించినప్పుడు పురుషుడు బాగా ఇబ్బంది పడిపోతాడు. తాను తన సమస్యల్ని పరిష్కరించుకోలేనని ఆమె భావిస్తున్నట్టుగా, ఆమెకు తన మీద నమ్మకం లేదన్నట్టుగా అతను ఆందోళన చెందుతాడు. ఆమె తనను నియంత్రిస్తోందని, చిన్నపిల్లవాడిలా చూస్తోందని, తనని ఆసాంతం మార్చేసేందుకు ప్రయత్నిస్తోందని అతను భావిస్తాడు.

అంతమాత్రం చేత ఒక పురుషుడు ప్రేమను, ఓదార్పును ఎన్నటికీ కోరుకోడని అర్థం చేసుకోకూడదు. సమస్యల్ని పరిష్కరించడంలో అతను కోరకుండానే సలహాలివ్వడాన్ని, సహాయపడడాన్ని అతను నిరోధిస్తున్న సమయంలోనే తాము అతనిని ఊరడించే ప్రయత్నం చేస్తున్నామన్న విషయాన్ని మహిళలు అర్థం చేసుకోవాలి. అతనికి ప్రేమాస్పదమైన సహకారం అవసరమే అయినప్పటికీ, దాన్ని ఆమెకు తెలిసిన పద్ధతిలో కాకుండా అతను మరో భిన్నమైన పద్ధతిలో కోరుకుంటున్నాడు. పురుషుణ్ణి ఊరడించాలంటే అతనిని, అతని ప్రవర్తనని సరిదిద్దడం లేదా అతని పరిస్థితిని మెరుగు పరిచేందుకు ఆతృత పడడం వంటి ప్రయత్నాల్ని మహిళలు మానుకోవాలి. అప్పుడే అతనిని వాళ్ళు నిజంగా ఊరడించగలరు. తనంత తాను కోరితే తప్ప సలహాలివ్వడమన్నది పురుషుడికి ఊరటనివ్వదు.

తాను ఏ మేరకు ప్రయత్నించగలడో ఆ మేరకు అన్ని ప్రయత్నాలు చేసిన తరువాతే ఒక పురుషుడు సలహా లేదా సహాయం కోసం చేయి చాస్తాడు. ఒకవేళ అతనికి అవసరానికి మించిన సహకారం లభించినా, అది కూడా వెనువెంటనే లభించినా అతను తన శక్తియుక్తుల్ని కోల్పోతున్నట్టుగా భావిస్తాడు, కోల్పోతాడు కూడా. ఆ తరువాత అతను నెమ్మదిగా సోమరిపోతుగా మారిపోవడం లేదా అభద్రతకు లోనుకావడం వంటివి జరుగుతాయి. స్వయంగా కోరితే తప్ప సలహాల్ని ఇవ్వడం లేదా సహాయాన్ని అందించడం వంటి వాటికి పరస్పరం దూరంగా ఉండడం ద్వారానే పురుషులు ఒకరికొకరు సహకరించుకుంటారు. ఇది వారికి సహజాతం.

సమస్యల్ని పరిష్కరించేటప్పుడు తాను స్వయంగా ఏమేరకు ప్రయత్నించగలడో పురుషునికి ముందుగా తెలిసి ఉంటుంది, ఆ పరిధి దాటిన తరువాతే అతను తన గౌరవాన్ని, శక్తిసామర్థ్యాల్ని కోల్పోకుండా ఇతరుల సహాయాన్ని కోరుకుంటాడు. అనుచిత సమయంలో సహాయాన్ని అందిస్తే పురుషుడు దాన్ని ఒక అవమానంగా భావిస్తాడు.

క్రిస్మస్ సంబరాల్లో భాగంగా టర్కీ కోడిని కోస్తున్నప్పుడు, దాన్ని ఎక్కడెక్కడ కోయాలో, ఎలా కోయాలో అతని జీవిత భాగస్వామి చెబుతూ ఉంటే, ఆమె తనను, తన సామర్థ్యాన్ని విశ్వసించడం లేదని అతను భావిస్తాడు. వెంటనే ఆమెను నిరోధించి, తనకు నచ్చిన పద్ధతిలో పనిచేయాలని అతను నిశ్చయించుకుంటాడు. అదే సమయంలో ఒకవేళ కోడిని కోయడానికి సంబంధించి అతను ఆమెకు సలహాల్ని, సహకారాన్ని అందిస్తే అతను తనపట్ల ఎంతగానో ప్రేమాసక్తుల్ని కనబరుస్తున్నాడని ఆమె భావిస్తుంది.

ఎవరైనా నిపుణుడి సలహాని తీసుకొమ్మని ఒక మహిళ సలహానిస్తే పురుషుడు వెంటనే ఆమె తనను కించపరుస్తున్నదని భావిస్తాడు. భర్త తన మీద కోపంతో రగిలిపోతుంటాడని ఒక మహిళ నాకు చెప్పడం గుర్తొస్తోంది. లైంగిక సంపర్కం గురించి నా ఉపన్యాసాల తాలూకు ఆడియో టేపులని విని, రాసి పెట్టుకున్న ముఖ్యమైన అంశాల్ని సమీక్షించావా లేదా అని ఆమె అతనిని లైంగిక సంపర్కానికి ముందుగా ప్రశ్నించిందట. అలా ప్రశ్నించడమన్నది అతనికి అంతులేని అవమానాన్ని కలిగిస్తుందన్న విషయాన్ని ఆమె గుర్తించలేదు. నా ఉపన్యాసాల తాలూకు ఆడియో టేపులను అతను మెచ్చుకున్నప్పటికీ, ఏం చేయాలి, ఎలా చేయాలి అన్న దానిపై నా సలహాల్ని ఆమె తనకు గుర్తు చేయడాన్ని అతను ఇష్టపడలేదు. ఏం చేయాలో తనకు బాగా తెలుసునని అతను అన్నాడు. ఆమె తనను విశ్వసించాలన్నదే అతని కోరిక!

పురుషులు విశ్వాసాన్ని ఆశిస్తున్నప్పుడు, స్త్రీలు ఆలనా పాలనల్ని కోరుకుంటారు. 'ప్రియా ఏమైంది?' అని ఒక పురుషుడు ఎంతో ప్రేమగా ఒక స్త్రీని ప్రశ్నించినప్పుడు, తన పట్ల అతను చూపిస్తున్న శ్రద్ధాసక్తులు ఆమెకు ఊరటనిస్తాయి. అదే సమయంలో అదే విధమైన హావభావాలతో, ప్రేమాసక్తులతో ఒక స్త్రీ పురుషుడిని 'ఏమైంది ప్రియా?' అని ప్రశ్నిస్తే అతను అవమానానికి గురి కావడం లేదా ఎదురు తిరగడం చేస్తాడు. ఆమెకి తనపట్ల విశ్వాసం లేదని అతను భావిస్తాడు.

సానుభూతికి, సహానుభూతికి మధ్య తేడాను గుర్తించడమన్నది పురుషుడికి కష్ట సాధ్యమైన పని. జాలిని పొందడాన్ని పురుషుడు ద్వేషిస్తాడు. 'నేను నిన్ను బాధించాను, నన్ను క్షమించు' అని ఒక మహిళ చెప్పవచ్చు. అందుకు అతను 'అదేం పెద్ద విషయం కాదులే' అంటూ ఆమెను, ఆమె చూపిన సహకారాన్ని పక్కకు తోసేస్తాడు. కానీ 'నేను నిన్ను బాధించాను, నన్ను క్షమించు' అని అతను చెప్పడాన్ని ఆమె ఎంతో ప్రేమతో కూడిన విషయంగా స్వీకరిస్తుంది. తన పట్ల అతను నిజంగా ఎంతో శ్రద్ధాసక్తుల్ని కలిగి ఉన్నాడని భావిస్తుంది. శ్రద్ధాసక్తుల్ని కలిగి ఉన్నామన్న విషయాన్ని నమ్మబలకడమెలాగో పురుషులు తెలుసుకోవలసి ఉంది. అలాగే విశ్వసిస్తున్నామని నమ్మబలకడమెలాగో స్త్రీలు నేర్చుకోవలసి ఉంది.

సానుభూతికి, సహానుభూతికి మధ్య తేడాను గుర్తించడమన్నది పురుషునికి కష్టసాధ్యమైన పని. జాలిని పొందడాన్ని పురుషుడు ద్వేషిస్తాడు.

అతిశ్రద్ధ కూడా ఇబ్బందికరమే

బోనీని పెళ్లి చేసుకున్న తొలిరోజుల్లో ఒకానొక వారాంతపు సదస్సుకు నేను హాజరు కావలసి వచ్చింది. నన్ను ఎన్ని గంటలకి నిద్రలేపాలని ఆ ముందు రోజు రాత్రి తాను అడిగేది. తరువాత నేను ఎక్కాల్సిన విమానం బయలుదేరే సమయాన్ని ఆమె అడిగి తెలుసుకునేది. అలా చేయడం ద్వారా నేను సకాలంలో విమానాశ్రయానికి చేరుకునేలా నన్ను హెచ్చరించేందుకు మానసికంగా సిద్ధపడేది. ఇలా చేసిన ప్రతీసారీ తాను నాకు

సహకరిస్తున్నానని ఆమె భావించేది, కానీ నేను అలా భావించే వాడిని కాదు. దానిని అవమానంగా భావించేవాడిని. అంతకు ముందు పధ్నాలుగేళ్ళుగా నేను ఇలాంటి సదస్సుల కోసం ప్రపంచవ్యాప్తంగా పర్యటిస్తూనే ఉన్నాను. ఒక్కసారి కూడా నేను విమానాశ్రయానికి ఆలస్యంగా చేరుకోలేదు.

నేను బయలుదేరాల్సిన రోజు ఉదయాన్నే, బయలుదేరడానికి ముందు ఆమె నామీద ప్రశ్నల పరంపరను సంధించేది. 'నీ దగ్గర టిక్కెట్టు ఉందా? పర్సు జేబులో పెట్టుకున్నావా? నీ దగ్గర చాలినంత డబ్బుందా? నువ్వు నీ సాక్సుల్ని తీసుకున్నావా? ఎక్కడ బస చేయాలో నీకు తెలుసా?' అంటూ నన్ను రకరకాలుగా ప్రశ్నించేది. ఇలా ప్రశ్నించడంవల్ల తాను నన్ను ప్రేమిస్తున్నట్టుగా భావించేది, కానీ ఆమె నన్ను విశ్వసించడంలేదని భావించి నేను ఖిన్నుడయ్యేవాడిని. క్రమేణా ఆమె ప్రేమను నేను గుర్తించానని, దాన్ని నేను అభినందిస్తున్నానని ఆమెకు అర్థం చేయించే ప్రయత్నం చేశాను. అయితే తను ఒక తల్లిలా నన్ను అలా అంటిపెట్టుకుని ఉండడమన్నది నాకిష్టం లేదని కూడా ఆమె తెలుసుకునేందుకు సహకరించాను.

ఒకవేళ ఆమె నామీద తల్లి ప్రేమను చూపించాలనుకుంటే, అది ఎలాంటి ఆంక్షలకు లోబడని ప్రేమ కావాలని, ఆమె నన్ను విశ్వసించాలని ఆమెతో నేను చెప్పాను. అలా చేస్తేనే ఆమెలోని ఆ తల్లి ప్రేమను నేను అంగీకరించగలనని ఆమెకు తెలియజెప్పాను.

'ఒకవేళ నేను విమానాశ్రయానికి ఆలస్యంగా వెళ్లడం వల్ల విమానాన్ని ఎక్కలేకపోతే, నువ్వు నాతో ముందుగా నేను నిన్ను హెచ్చరించాను కదా అంటూ ఫిర్యాదుగా మాట్లాడకూడదు' అని నేను ఆమెకు చెప్పాను. 'నేను ఈ విధంగా నేర్చుకోవలసిన పాఠాన్ని నేర్చుకుని, అందుకు అనుగుణంగా నన్ను నేను మార్చుకున్నానని నువ్వు విశ్వసించాలి. ఒకవేళ నేను నా టూత్‌బ్రష్‌ను లేదా షేవింగ్ కిట్‌ను మరచిపోతే, దానివల్ల ఎదురయ్యే సమస్యల్ని నన్నే ఎదుర్కోనివ్వు. నేను దాని గురించి మాట్లాడేంత వరకు ఆ ప్రస్తావన తేవద్దు' అని ఆమెతో అన్నాను. తాను కోరినట్టుగా కాకుండా నాకేం కావాలన్న దాని మీద ఒక అవగాహనను పెంచుకోవడం వల్ల నాకు అవసరమైన సహకారాన్ని అందివ్వడమన్నది ఆమెకు మరింత సులభతరమైంది.

ఒక విజయగాథ

ఒకసారి సదస్సు నిమిత్తం నేను స్వీడన్‌కు వెళ్లాల్సి వచ్చింది. న్యూయార్క్‌కు చేరుకున్న తరువాత అక్కడి నుంచి కాలిఫోర్నియాలోని బోనీకి ఫోన్ చేసి, నేను నా పాస్‌పోర్టును ఇంట్లోనే మరచిపోయిన విషయాన్ని చెప్పాను. అప్పుడామె ఎంతో ప్రేమాస్పదంగా అందమైన పద్ధతిలో ప్రతిస్పందించింది. మరింత బాధ్యతగా వ్యవహరించి ఉండాల్సింది అని ఆమె నాకు ఘాటైన ఉపన్యాసాలు ఇవ్వలేదు. దానికి బదులు విషయం చెప్పగానే ఆమె తేలికగా నవ్వేసి, 'జాన్ నువ్వు భలే సాహసాలు చేస్తావు. మరిప్పుడు దారేమిటి?' అని ప్రశ్నించింది.

నా పాస్‌పోర్టును స్వీడన్‌లోని దౌత్యకార్యాలయానికి ఫాక్స్ పంపాలని, దాంతో సమస్య పరిష్కారమవుతుందని నేను ఆమెకు చెప్పాను. ఆమె ఈ విషయంలో ఎంతో సహకారాన్నిచ్చింది. నేను చేసిన ఈ పొరబాటు గురించి ఆమె ఎన్నడూ ఒక్కమాట కూడా మాట్లాడలేదు. సమస్యను పరిష్కరించుకోవడంలో నేను చూపిన తెలివితేటలను ఆమె ఎంతగానో ప్రశంసించేది.

చిన్న చిన్న మార్పుల్ని చేసుకోవడం

పిల్లలు ఏదైనా పని చేసిపెట్టమని నన్ను అడిగినప్పుడల్లా, 'అలాగే అదేమీ సమస్య కాదులే' అని నేను చెప్పేవాడిని. ఒకానొక రోజు ఈ నా అలవాటును నేను గుర్తించాను. చెప్పిన పనిని సంతోషంగా చేస్తానన్న భరోసా ఇవ్వడానికి నేను ఎంచుకున్న మార్గమది. 'నాన్నా నువ్వెప్పుడు అదేమీ సమస్య కాదులే అని ఎందుకు చెబుతావు?' అని నా కుమార్తె జూలీ ఒకరోజు నన్ను ప్రశ్నించింది. ఆ ప్రశ్నకు ఎలా జవాబివ్వాలో నాకు తెలియలేదు. కాసేపటి తరువాత అది నా లోలోతుల్లో పాతుకుపోయిన కుజగ్రహవాసి తాలూకు అలవాటేనని నేను గ్రహించాను. ఈ కొత్త అవగాహనతో నేను, 'ఆ పని చేయడమంటే నాకెంతో ఇష్టం' అని చెప్పడాన్ని అలవాటు చేసుకున్నాను. ఈ పదప్రయోగం ద్వారా తాను కోరిన దాన్ని చేయడమంటే నాకెంతో ఇష్టమని, నేను తనను ఎంతగానో ప్రేమిస్తున్నానని శుక్రగ్రహవాసి అయిన నా కుమార్తెకు నేను సందేశమిచ్చాను.

అనుబంధాల్ని బలోపేతం చేసుకోవడానికి సంబంధించిన ఒక ముఖ్యమైన రహస్యానికి ఈ ఉదాహరణ ఒక సంకేతం. మనల్ని మనం కోల్పోకుండానే చిన్న చిన్న మార్పులకు ద్వారాలు తెరవవచ్చు. ఇదే కుజగ్రహవాసులు, శుక్రగ్రహవాసుల తొలినాటి విజయరహస్యం. తమ స్వీయస్వభావాల్ని పోగొట్టుకోకుండా జాగ్రత్త వహించి ఎదుటి వారితో సజావుగా, సానుకూలంగా ప్రవర్తించేందుకు అవసరమైన మార్పుల్ని చేసుకోవడానికి వాళ్ళు సంసిద్ధులుగా ఉండేవారు. అనుబంధాల్ని బలోపేతం చేసుకోవడానికి పదజాలంలో చిన్న చిన్న మార్పుల్ని చేయడాన్ని, కొత్త పదాల్ని సృష్టించడాన్ని వాళ్ళు ఈ విధంగా నేర్చుకున్నారు.

మన అనుబంధాల్ని మరింత పరిపుష్టం చేసుకోవడానికి చిన్న చిన్న మార్పులు అవసరమవుతాయని తెలుసుకోవడం ఇక్కడ ప్రధానమైన విషయం. పెనుమార్పుకు పూనుకోవాలంటే మన నిజస్వభావాల్ని అణచి వేసుకోవాల్సిన అవసరం తలెత్తుతుంది. ఇది మంచిది కాదు.

పురుషుడు తన ఒంటరి గుహలోకి వెళ్ళిపోవడమన్నది తన స్వభావాన్ని మార్చుకోకుండా అవసరమైన మార్పులు చేసుకోవచ్చునన్న భరోసాను అతనికిస్తుంది. స్త్రీలు ఎప్పుడైతే ఆందోళన చెందకుండా ప్రశాంతంగా ఉంటారో అప్పుడు వారికి మరింత హామీనివ్వవలసిన అవసరం దిశగా ఈ మార్పులు జరగాలని అతను అర్థం చేసుకోవాలి. ఒకవేళ స్త్రీ, పురుషుల మధ్యనున్న వ్యత్యాసాలను పురుషులు అర్థం చేసుకోకపోతే హఠాత్తుగా తనను

ఆశ్రయించే మౌనం ఎంతటి ఆందోళనకు దారితీస్తుందో అతను ఎన్నటికీ గ్రహించలేడు. కాస్త భరోసానివ్వడం ద్వారా అతను పరిస్థితిని చక్కదిద్దగలడు.

గుహలోకి వెళ్లిపోవాలన్న తన ఆత్రుత ఆమెను ఎంతగా కుంగదీసిందో అర్థం చేసుకోకపోతే, తాను ఆమె కన్నా ఏవిధంగా భిన్నమైన వ్యక్తినన్నది అతను తెలుసుకోలేడు. తమ మధ్య ఉన్న వ్యత్యాసాల్ని గుర్తించినప్పుడు ఆమెను సంతృప్తి పరచడం కోసం అతను ఒంటరి గుహలోకి పదే పదే వెళ్లడాన్ని మానుకుంటాడు. కానీ అది పెద్ద తప్పిదమవుతుంది. ఒకవేళ అతను తన ఒంటరి గుహను పూర్తిగా త్యజిస్తే (తన నిజ స్వభావాన్ని వదులుకుంటే) అతనిలో చిరాకు మరింతగా పెరిగి పోతుంది. అతను బలహీనుడై ఆత్మరక్షణలో పడిపోయి, సంకుచిత మనస్కుడై, స్తబ్ధుడై పోతాడు. తనను ఇంతగా విషాదానికి గురి చేసినదేమిటో అతనికి తెలియకపోవడంవల్ల పరిస్థితి మరింతగా దిగజారిపోతుంది.

అతను తన ఒంటరి గుహలోకి వెళ్లిపోయినప్పుడు మహిళ ఆవేదనకు గురైతే, అలా గుహలోకి వెళ్లడాన్ని ఏకమొత్తంగా మానివేసే బదులు ఒక పురుషుడు చిన్న చిన్న మార్పులు చేసుకోగలిగితే సమస్య మరింత సులువుగా పరిష్కారమవుతుంది. ఆమెను సంతృప్తి పరచడం కోసం అతను తన అవసరాల్ని వదులుకోవడం లేదా తనలోని పురుష స్వభావాన్ని త్యజించడం వంటివి చేయకూడదు.

శుక్రగ్రహవాసికి సహకరించడం

ఒక పురుషుడు తన ఒంటరి గుహలోకి వెళ్లిపోయినప్పుడు లేదా మౌనముద్ర దాల్చినప్పుడు 'దీని గురించి ఆలోచించడానికి నాకు కొంత సమయం కావాలి. దయచేసి నాతో మాట్లాడకు. నేను మళ్లీ మామూలు మనిషిని అవుతాను' అని చెబుతాడని మనం ఇదివరకే తెలుసుకున్నాం. కానీ అతని మాటలు ఒక మహిళకు 'నేను నిన్ను ప్రేమించడం లేదు. నేను నీ మాటల్ని వినిపించుకోను. నేను శాశ్వతంగా నీకు దూరంగా వెళ్లిపోతున్నాను. ఇక ఎన్నటికీ తిరిగిరాను!' అని అన్నట్టుగా వినిపిస్తాయి. ఇలా తప్పుగా వినిపించే సందేశాల్ని సరిదిద్దడం కోసం అతను మూడు అద్భుతమైన పదాల్ని ఉచ్చరించడం నేర్చుకోవాలి: 'నేను తిరిగి వస్తాను'.

'ఈ సమస్యను పరిష్కరించడానికి నాకు కొంత సమయం కావాలి, నేను తిరిగి వస్తాను' అని లేదా 'నేను కాసేపు ఏకాంతంగా గడపాలనుకుంటున్నాను, నేను తిరిగి వస్తాను' అని ఒక పురుషుడు స్పష్టంగా చెబితే, అతను తన ఆలోచనల్లో తలమునకలైనప్పుడు కూడా మహిళ అతనిని అపార్థం చేసుకోదు. 'నేను తిరిగి వస్తాను' అనే సాధారణమైన పదాలు ఎంత అద్భుతమైన ప్రభావాన్ని కలిగిస్తాయో తెలుసుకుంటే ఆశ్చర్యకరంగా ఉంటుంది.

ఇలా భరోసా ఇవ్వడాన్ని స్త్రీలు ఎంతగానో అభినందిస్తారు. ఒక మహిళకు ఇలాంటి భరోసా అవసరమున్నది అర్థం చేసుకుంటే పురుషుడు ఆమెకు మరింతగా భరోసానివ్వగలడు.

ఒకవేళ మహిళ తన తండ్రి నుంచి తిరస్కారాన్ని లేదా అనాదరణను ఎదుర్కొంటే,

లేదా ఆమె తల్లి భర్త నుంచి తిరస్కారాన్ని ఎదుర్కొంటే (ఆమె చిన్నతనంలో) అనాదరణకు సంబంధించిన మానసికోద్వేగాలు ఆమెలో చాలా తీవ్రంగా ఉంటాయి. ఈ కారణం వల్లనే ఆమె ఇలా భరోసాను కోరుకుంటుంది. దాన్ని తప్పుబట్టడం న్యాయం కాదు. అలాగే ఒంటరి గుహకు సంబంధించిన పురుషుడి అవసరాన్ని కూడా తప్పుబట్టకూడదు.

ముభావంగా ఉండడం పురుషుని అవసరమైతే, అతని నుంచి భరోసాను కోరుకోవడం మహిళ అవసరం. ఈ రెండు అవసరాల్ని తప్పుబట్టకూడదు.

ఒక మహిళ తన గత జీవితంలో తక్కువ స్థాయి బాధల్ని ఎదుర్కొని ఉంటే, ఒంటరి గుహలోకి వెళ్లాల్సిన పురుషుని అవసరాన్ని ఆమె అర్థం చేసుకుంటుంది. అలా అర్థం చేసుకున్నట్టయితే ఆమెకు భరోసా పొందాల్సిన అవసరం బాగా తగ్గిపోతుంది.

నేను ఒక సదస్సులో ఈ విషయాన్ని గురించి ప్రస్తావిస్తుండగా ఒక మహిళ 'నా భర్త మౌనం నన్నెంతగానో బాధిస్తుంది. కానీ చిన్నతనంలో నేనెలాంటి తిరస్కారానికి లేదా అనాదరణకి గురి కాలేదు. నా తల్లిని నా తండ్రి ఎన్నడూ తిరస్కరించలేదు. చివరికి వాళ్ళిద్దరూ ఒకానొక ప్రేమాస్పదమైన పద్ధతిలోనే విడాకులు తీసుకున్నారు' అని చెప్పింది.

అలా చెప్పిన తరువాత ఆమె నవ్వింది. తాను నటిస్తున్నానని ఆమె అర్థం చేసుకుంది. తరువాత ఆమె ఏడవడం మొదలుపెట్టింది. నిజానికి ఆమె తల్లి తిరస్కారానికి గురైంది. ఆమె కూడా తిరస్కారానికి గురైంది. ఆమె తల్లిదండ్రులు విడాకులు తీసుకున్నారు! తన తల్లిదండ్రుల్లాగే ఆమె కూడా బాధాకరమైన మానసికోద్వేగాలను అంగీకరించకుండా వాటిని తిరస్కరిస్తోంది.

విడాకుల సంఖ్య పెరిగి పోతున్న ప్రస్తుత కాలంలో మహిళలకు భరోసానివ్వడమన్నది ఎంతో సున్నితమైన విషయమని పురుషులు ప్రధానంగా గుర్తించాలి. ప్రవర్తనలో చిన్నచిన్న మార్పుల్ని చేసుకోవడం ద్వారా పురుషులు మహిళలకు ఎలాంటి సహకారాన్నైతే అందిస్తారో, మహిళలు కూడా అలాంటి సహకారాన్నే పురుషులకు అందించాలి.

నిందించకుండా ఉద్వేగాల్ని వ్యక్తీకరించడం

ఒక మహిళ నిరాశకులోనై సమస్యల గురించి మాట్లాడినప్పుడు, ఆ మహిళ తాలూకు మనోభావనలన్నింటినీ నిందారోపణలుగాను, తన మీద జరిగే దాడిగాను పురుషుడు సాధారణంగా భావిస్తుంటాడు. తామిద్దరి మధ్య ఉన్న వ్యత్యాసాన్ని అర్థం చేసుకోకపోవడం వల్ల, మనసు విప్పి మాట్లాడాల్సిన ఆమె అవసరాన్ని గుర్తించడానికి అతడు సంసిద్ధుడై ఉండడు.

ఏదో ఒక విధంగా సమస్యలన్నింటికీ తననే బాధ్యుణ్ణి చేసి ఆమె తనను నిందిస్తోందని భావించడం వల్ల ఆమె మానసికోద్వేగాల్ని నిందారోపణలుగానే అతను అపోహ పడతాడు. ఆమె నిరాశకు లోనైంది. అందుకే తనతో మాట్లాడుతోంది. తానే ఆమెను నిరాశకు గురి చేశానని అతను భావించడంవల్లే ఈ అపోహ తలెత్తుతుంది. ఆమె ఫిర్యాదులన్నింటినీ

అతను నిందారోపణలుగానే స్వీకరిస్తాడు. మానసిక అవేదన తాలూకు ఉద్వేగాల్ని తాము ప్రేమించే వ్యక్తులతో పంచుకోవడమన్న (శుక్రగ్రహవాసి) అవసరాన్ని చాలామంది పురుషులు అర్థం చేసుకోలేరు.

స్త్రీ పురుషుల మధ్య వ్యత్యాసాల్ని అర్థం చేసుకోవడం ద్వారా తమ మానసికోద్వేగాలు నిందారోపణలుగా వినిపించకుండా వాటిని సానుకూలంగా వ్యక్తీకరించే పద్ధతిని మహిళలు తెలుసుకోవచ్చు. మానసికోద్వేగాల్ని వ్యక్తీకరించేటప్పుడు పురుషుడు వాటిని నిందారోపణలుగా స్వీకరించకుండా ఉండాలంటే, అతనికి భరోసానిచ్చేందుకు ఆమె తన మాటల మధ్య కొన్ని నిమిషాల పాటు విరామాన్ని పాటించాలి. తరువాత అతను తన మాటల్ని ఇలా వినిపించుకోవడం తనకు ఎంత ఆనందాన్నిచ్చిందో ఆమె అతనికి తెలియజెప్పాలి.

ఆమె కింది విధంగా వ్యాఖ్యలు చేయవచ్చు :

- 'ఆ విషయం గురించి నీతో మాట్లాడడమన్నది నాకు నిజంగా ఆనందాన్నిస్తుంది.'
- 'ఇలా మాట్లాడడం నాకెంతో హాయిగా ఉంది'.
- 'దీని గురించి మాట్లాడడం వల్ల నా మనసు కాస్త తేలిక పడింది'.
- 'నా మనోవేదనల్ని నీతో పంచుకోవడం నాకు ఆనందాన్నిచ్చింది. ఇప్పుడు నాకు కాస్త ఊరటగా ఉంది'.
- 'నేను ఆ విషయాన్ని గురించి నీతో ఇప్పుడు మాట్లాడేశాను, హమ్మయ్యా, విన్నందుకు నీకు నా కృతజ్ఞతలు.'

ఈ చిన్న మార్పులు ఎంతో గొప్ప వ్యత్యాసాన్ని చూపెడతాయి.

ఆమె తన సమస్యల గురించి అతనికి వివరించినట్టుగానే, తనను సంతృప్తి పరచడానికి, తన జీవితాన్ని మరింత ఆనందమయం చేయడానికి అతను చేసిన ప్రయత్నాల్ని మెచ్చుకోవడం ద్వారా ఆమె అతనికి తగిన సహకారాన్ని అందించవచ్చు. ఉదాహరణకు అతను చేసిన ఏదైనా ఒక పనిని గురించి ఫిర్యాదు చేసేటప్పుడు మాటల మధ్యలో ఆమె అతను తన జీవితంలో ఉండడమన్నది తనకెంతో సంతోషాన్నిస్తుందన్న విషయాన్ని అప్పుడప్పుడూ చెబుతూ ఉండాలి; ఒకవేళ ఇంటి పనుల గురించి ఆమె అతని మీద ఫిర్యాదు చేయదలచుకుంటే, అతను తోటకంచెను శుభ్రం చేసిన విషయాన్ని కూడా ఆమె ప్రస్తావించాలి; లేదా ఆర్థికపరమైన ఇబ్బందుల గురించి ఫిర్యాదు చేయదలచుకుంటే, అతను ఎంతటి కష్టజీవో కూడా గుర్తిస్తూ, అతనిని అభినందిస్తూ ఆమె మాట్లాడాలి; లేదా తల్లిదండ్రులుగా తమ పాత్రల్ని నిర్వహించడంలో ఎదురయ్యే అసహనం గురించి ఆమె ఫిర్యాదు చేయదలచుకుంటే, ఆ విషయంలో అతను ఇదివరకు అందించిన సహకారం తనకెంతో సంతోషాన్ని ఇచ్చిందని కూడా ఆమె చెప్పాలి.

బాధ్యతల్ని పంచుకోవడం

ఇరువైపులా సమాన స్థాయి భాగస్వామ్యమన్నది సమర్థవంతమైన భావవినిమయానికి ఎంతో అవసరం. సమస్యల్ని గురించి మాట్లాడడం అంటే ఫిర్యాదు చేయడం కాదన్న విషయాన్ని మగవాడు గుర్తుంచుకోవాలి. సమస్యల గురించి మాట్లాడడం ద్వారా ఒక మహిళ తన మానసిక అలజడి నుంచి బయట పడుతుందని, అందుకోసమే ఆమె ఫిర్యాదు చేస్తుందని అతను తెలుసుకోవాలి. ఫిర్యాదు చేస్తున్నప్పటికీ, తాను అతనిని అభిమానిస్తూనే ఉన్నానన్న విషయం అతనికి తెలిసేలా మెలగడమెలాగో స్త్రీ నేర్చుకోవాలి.

ఉదాహరణకు, నా భార్య నా దగ్గరికి వచ్చి ఈ అధ్యాయాన్ని ఎలా రాస్తున్నావంటూ నన్ను ప్రశ్నించింది. 'ఇది దాదాపు పూర్తి కావచ్చింది. నీ సంగతి చెప్పు?' అంటూ నేను ఆమెను అడిగాను.

'నాకు చేయల్సిన పని ఎంతో మిగిలిపోయింది. మనిద్దరం కలిసి గడపడానికి సమయమే చిక్కడం లేదు' అని ఆమె చెప్పింది. ఆమె అలా అన్న వెంటనే నాలోని పాత మనిషి ఆత్మరక్షణలో పడిపోయి, మేమిద్దరం కలిసి ఇదివరకు ఎంతగా సమయాన్ని గడిపే వాళ్ళమో ఆమెకు గుర్తు చేయమంటాడు. లేదా అధ్యాయాన్ని సకాలంలో పూర్తి చేయడమన్నది నాకెంత ప్రధానమైన విషయమో ఆమెకు తెలియజెప్పమంటాడు. ఇది కాస్త ఒత్తిడికి గురి చేసే విషయం.

కానీ మా ఇద్దరి మధ్య లైంగిక స్వభావరీత్యా ఉన్న వ్యత్యాసాలను గుర్తెరిగిన తరువాత నాలోని కొత్త మనిషి మరో విధంగా చెబుతున్నాడు. నా నుంచి సదవగాహనను, భరోసాను మాత్రమే ఆమె కోరుకుంటోందని దోషారోపణలను, వివరణలను ఆమె కోరుకోవడం లేదని ఆ కొత్తమనిషి అర్థం చేసుకున్నాడు. అందుకే ఆ కొత్తమనిషి ప్రభావంతో నేను 'నువ్వు చెప్పింది నిజమే, ఈ మధ్య మనం బొత్తిగా తీరిక లేకుండా గడుపుతున్నాం. ఇలా వచ్చి నా ఒడిలో కూర్చో. నిన్ను కౌగిలించుకోనివ్వు. ఈ రోజు నిజంగానే పని ఎక్కువైంది' అని ఆమెతో చెప్పాను.

దాంతో 'ఇప్పుడు నువ్వు ఎంతో ప్రేమాస్పదంగా కనిపిస్తున్నావు' అందామె. ఆమెకు నేను మరింత అందుబాటులో ఉండాలంటే ఆమె నుంచి నాకు ఇలాంటి సానుకూల ప్రతిస్పందన ఎంతో అవసరం. ఆ రోజంతా తాను ఎంత తీరిక లేకుండా గడిపిందో, తానెంతగా అలిసిపోయి ఉందో ఆమె నాకు వివరించడం మొదలుపెట్టింది. తరువాత కొన్ని నిమిషాలపాటు ఆమె మౌనంగా ఉండిపోయింది. అప్పుడు నేను ఆమెకు కాసింత విశ్రాంతిని ఇవ్వడం కోసం మధ్యాహ్నం భోజనాల ముందు కాసేపు నేనే పిల్లల్ని చూసుకుంటానని చెప్పాను.

'నిజంగానా! నువ్వు పిల్లల్ని చూసుకుంటావా? హమ్మయ్యా, నిజంగా ఇది ఎంతో మంచి విషయం. థ్యాంక్యూ!' అంది ఆమె. ఒక మంచి జీవితభాగస్వామిగా ఉండడానికి, ఆమె పూర్తిగా అలసి పోయినప్పుడు కూడా ఆమెకు సహకరించడానికి నాకు అవసరమైన మరో అభినందన ఆమె నుంచి నాకిప్పుడు లభించింది.

తాను పురుషుని శ్రమను ఎంతగానో మెచ్చుకుంటున్నానని, అభినందిస్తున్నానని ఒక స్త్రీ భావిస్తుంది. ఈ విషయం తన జీవితభాగస్వామికి ముందే తెలుసునని కూడా ఆమె అనుకుంటుంది. అందువల్ల స్త్రీలు ఇలాంటి అభినందనల్ని వ్యక్తం చేయాల్సిన అవసరం గురించి అంతగా ఆలోచించరు. అయితే ఆమె తనను అంతగా ప్రేమిస్తున్నదని, అభినందిస్తున్నదని అతనికి తెలియదు. సమస్యల గురించి ప్రస్తావించేటప్పుడు తాను ఆమె ప్రేమకు, అభినందనలకు ఇప్పటికీ అర్హుడినేనన్న భరోసా పురుషుడికి అత్యంత ఆవశ్యకం. పురుషునితో సమస్యల గురించి చర్చించే ముందు స్త్రీ అతనికి ఆ భరోసాను కల్పించాలి.

సమస్యలు పరిష్కరించడానికి తమంత తాము ఏదో ఒకటి చేసేంత వరకు సమస్యలు పురుషుల్ని అతిగా కలవరపెడతాయి. అతనిని అభినందించడం ద్వారా, అతను తన మాటల్ని చెవి ఒగ్గి వింటే చాలునని, అదే పెద్ద సహాయమవుతుందని పురుషునికి అర్థమయ్యేలా మహిళ మాట్లాడాలి.

జీవితభాగస్వామికి సహకరించడం కోసం మహిళ తన మానసికోద్వేగాల్ని అణచు కోవడం లేదా వాటిని మార్చుకోవడం వంటివి చేయనక్కర్లేదు. అయితే తాను దాడికి, నిందారోపణలకు గురవుతున్నానని పురుషుడు అపోహ పడకుండా ఉండే విధంగా స్త్రీ తన మానసికోద్వేగాల్ని అతనికి మరో విధంగా వ్యక్తం చేయాలి. చిన్నచిన్న మార్పుల్ని చేసుకుంటే చాలు, ఈ విషయంలో గొప్ప ఫలితాల్ని చవి చూడవచ్చు.

సహకారాన్నిచ్చే నాలుగు అద్భుతమైన పదాలు

పురుషుడికి 'అది నీ తప్పు కాదు' అన్న నాలుగు పదాలు మానసికంగా ఎంతో మద్దతు నిస్తాయి. 'నువ్వు నా మాటల్ని ఇంత శ్రద్ధగా వినడాన్ని నేను ఎంతగానో ప్రశంసిస్తున్నాను. ఒకవేళ నా మాటలు ఇదంతా నీ తప్పే అన్నట్టుగా ధ్వనిస్తే అది పొరపాటు. నా ఉద్దేశం అది కాదు. నిజానికి అది నీ తప్పు కాదు' అని చెప్పడం ద్వారా ఒక మహిళ తన మనోవేదనను పురుషుడితో పంచుకునేటప్పుడు అతని మనసుకు అవసరమైన మద్దతును ఇవ్వవచ్చు.

సమస్యల గురించి వినాల్సి రావడాన్ని తన వైఫల్యంగా భావించే అతని తొందరపాటును అర్థం చేసుకోవడాన్ని మహిళ అలవర్చుకోవాలి.

ఒకానొక రోజు నా సోదరి నాకు ఫోన్‌చేసి, తాను ఎంతో పెద్ద కష్టాన్ని ఎదుర్కొంటున్నానని చెప్పింది. ఆమె తన సమస్యల గురించి చెబుతున్నప్పుడు వెంటనే వాటికి పరిష్కారాన్ని సూచించకపోవడమే నేను తనకు చేసే సహాయమన్న విషయాన్ని గుర్తుంచుకుని ఆమె మాటల్ని సావధానంగా విన్నాను. తన బాధల్ని వినిపించుకోవడానికి ఆమెకు ఎవరో ఒకరు కావాలి. తన మాటల్ని పది నిమిషాలపాటు నేను విన్నాను. అప్పుడప్పుడు ఆమెకు ఊరటనిచ్చే విధంగా 'అవునా', 'హు', 'నిజంగా!' అనే పదాల్ని పలుకుతూ ఆమె మాటల్ని విన్నాను. చివరికి ఆమె 'జాన్ థ్యాంక్యూ! ఇప్పుడు నా మనసులోని బరువంతా దిగిపోయింది, నాకు చాలా హాయిగా ఉంది' అని చెప్పింది.

ఆమె నన్ను నిందించడం లేదు కాబట్టి ఆమె మాటల్ని వినడమన్నది నాకు మరింత సులువైంది. తన మాటల్లో ఆమె వేరెవరినో నిందిస్తోంది. అయితే అదే నా భార్య తన బాధల్ని వివరిస్తూ మాట్లాడుతున్నప్పుడు తాను నన్ను నిందిస్తోందని నేను సులువుగానే అపోహలోకి జారిపోయే అవకాశం ఉంటుంది. కాబట్టి నా భార్య మాటల్ని వినిపించుకోవడమన్నది నాకు కష్టంతో కూడుకున్న పనవుతుంది. ఏది ఏమైనప్పటికీ, అడపాదడపా నన్ను అభినందిస్తూ తన మాటల్ని చెవి ఒగ్గి వినేలా నా భార్య నన్ను ప్రోత్సహిస్తుంది, కాబట్టి ఒక మంచి శ్రోతగా మారడమన్నది నాకు మరింత సులభతరమైంది.

నిందలకు గురవుతున్నట్లు మీరు భావిస్తే

ఒక పురుషుడికి అది అతని తప్పు కాదని లేదా తాను అతనిని తాను నిందించడం లేదన్న భరోసా ఇవ్వాలంటే మహిళ ఒక విషయాన్ని తప్పనిసరిగా అర్థం చేసుకోవాలి. అతనికి అలాంటి భరోసా ఇస్తున్నప్పుడు ఆమె నిజంగానే అతనిని నిందించడం, అతని పట్ల అసంతృప్తి వ్యక్తం చేయడం, అతనిని విమర్శించడం వంటివి చేయకూడదు. తాను నిందలకు గురి కావడం లేదని భరోసా ఇచ్చే ముందు స్త్రీ నిజాయితీగానే పురుషునికి ఆ భరోసాను ఇవ్వవలసి ఉంటుంది. ఒకవేళ ఆమె అతని గురించి నిందాపూర్వకంగా మాట్లాడాల్సి వస్తే, ఇక ఆమె తన మానసికోద్వేగాలను మరెవరితోనైనా పంచుకోవడం ఉత్తమం. అతనిని మరింతగా ప్రేమించేందుకు, అతనితో జరిపే సంభాషణ మీదే దృష్టిని నిలిపేందుకు తన మనసును సమాయత్తం చేసుకునేంత వరకు వేచి ఉండి, ఆ తరువాతే ఆమె అతనితో మాటలకు ఉపక్రమించాలి. తనకు అవసరమైన ఊరటను ఇవ్వగల మరో వ్యక్తితో ఆమె తనలోని బాధాకరమైన అనుభూతుల్ని పంచుకోవచ్చు. అలా తాను విశ్వసించే ఇతరులతో మనసు విప్పి మాట్లాడిన తరువాత, తన జీవితభాగస్వామి పట్ల మరింత ప్రేమను, క్షమాగుణాన్ని సంతరించుకున్నప్పుడు ఆమె తన మానసికోద్వేగాలను మరింత సమర్థవంతంగా అతని ముందు వ్యక్తం చేయగలదు. బాధాకరమైన అనుభూతుల్ని పంచుకోవడమెలాగో మీకు పదకొండవ అధ్యాయం వివరిస్తుంది.

నిందించకుండా ఆలకించడం

సమస్యల గురించి ఒక స్త్రీ అమాయకంగా మాట్లాడినప్పుడు ఆమె తనను నిందిస్తోందని పురుషుడు తరచు ఫిర్యాదు చేస్తుంటాడు. దీనివల్ల ఇద్దరి మధ్య భావవినిమయం పూర్తిగా ఆగిపోతుంది. కాబట్టి ఈ ఫిర్యాదు అత్యంత ప్రమాదకరమైంది.

'మనం అస్తమానం పని, పని, పని అంటూ వెంపర్లాడుతున్నాం. ఇద్దరం కలిసి సరదాగా కాసేపు కూడా సమయాన్ని గడపలేక పోతున్నాం. నువ్వు మరీ ముభావంగా ఉంటున్నావు' అని ఒక మహిళ చెప్పినట్లు ఊహించుకోండి. ఈ మాటలు విన్న తరువాత పురుషుడు ఆమె తనను నిందిస్తోందని సులభంగానే అపోహ పడతాడు.

ఒకవేళ అతను అలాంటి అపోహకు లోనైతే నేను అతనికి ఒక సలహా చెబుతున్నాను. 'నువ్వు నన్ను నిందిస్తున్నావు' అంటూ ఆమె మీద వెంటనే అతను ప్రత్యారోపణలకు

దిగకూడదన్నదే నా సలహా.

దానికి బదులుగా, 'నేను ముభావంగా ఉంటున్నానని నువ్వు చెబుతుంటే వినడానికి నాకెంతో కష్టంగా ఉంది. మనిద్దరం కలిసి సరదాగా గడపలేక పోతున్నామన్నది పూర్తిగా నా తప్పేనని నువ్వు అంటున్నావా?' అని పురుషుడు ప్రశ్నించవచ్చు.

లేదా 'నేను ముభావంగా ఉంటున్నానని నువ్వు అనడం నన్ను బాధిస్తోంది. మనిద్దరం సరదాగా గడపటం లేదు. అది పూర్తిగా నా తప్పేనంటావా?' అని కూడా అతను అడగవచ్చు.

దీనితోపాటుగా తామిద్దరి మధ్య భావవినిమయాన్ని మెరుగుపరచుకునేందుకు అతను ఆమెకు మరో రకమైన అవకాశం కూడా ఇవ్వవచ్చు. 'ఇద్దరం ఇంతలా పనిలో మునిగి పోవడమన్నది నా తప్పేనని నువ్వు భావిస్తున్నట్టుగా నాకనిపిస్తోంది. అది నిజమేనా?' అని కూడా అతను ఆమెను ప్రశ్నించవచ్చు.

లేదా 'మనం సరదాగా గడపడం లేదని, నేను చాలా ముభావంగా ఉంటున్నానని నువ్వు అంటుంటే, అదంతా నా తప్పుగానే నువ్వు భావిస్తున్నట్టు నాకనిపిస్తోంది. నువ్వు అలాంటి భావనలోనే ఉన్నావా?' అని కూడా అతను అడగవచ్చు.

ఎదుటి వ్యక్తిని గౌరవిస్తూ వ్యక్తం చేసిన ప్రతిస్పందనలే ఇవన్నీ. వీటివల్ల ఒకవేళ తాను నిందారోపణలకు గురవుతున్నానని అతను భావించినప్పుడు, లేదా నిజంగానే అతనిని నిందించినప్పుడు, ఆ నిందను వెనక్కి తీసుకోవడానికి ఆమెకు ఒక అవకాశం లభిస్తుంది. 'అయ్యో, అది నా ఉద్దేశం కాదు. అదంతా నీ తప్పేనని నేను చెప్పడం లేదు' అని ఆమె అన్నప్పుడు ఆ మాటలు అతనికి కాసింత ఊరటను కలిగిస్తాయి.

తనను ఆమె నిందించడం లేదన్న విషయాన్ని అర్థం చేసుకునేందుకు పురుషుడికి సహాయకారిగా ఉండే మరో విధానాన్ని నేను కనిపెట్టాను. అదేమిటంటే, మనోవేదనకు గురయ్యే హక్కు ఆమెకు ఉందని, ఒకసారి మానసిక ఊరట లభిస్తే ఆమె దాని నుంచి బయట పడుతుందని పురుషుడు సదా గుర్తుంచుకోవాలి. ఇలాంటి అవగాహన నాకు మానసికంగా ఎంతో విశ్రాంతినిచ్చింది. ఏవైనా ఫిర్యాదుల గురించి ఆమె మాట్లాడవలసి వచ్చినప్పుడు వాటిని వ్యక్తిగతమైన నిందారోపణలుగా స్వీకరించకుండా నేను ఆమె మాటల్ని విన్నట్లయితే, ఆమె నాపట్ల మరింత సానుకూలతను పెంచుకుంటుందన్న విషయాన్ని నేను బాగా గుర్తుంచుకుంటాను. చివరికి ఆమె నన్ను నిందించినప్పుడు కూడా ఈ విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవడాన్ని మానను. ఎందుకంటే ఆమె ఎక్కువ సేపు అలా నిందించడాన్నే అంటిపెట్టుకుని ఉండదు.

ఆలకించే కళ

ఒక స్త్రీ మనోభావనల్ని శ్రద్ధగా వినడాన్ని, వాటిని సరిగ్గా అనువదించుకోవడాన్ని పురుషుడు అభ్యసించినట్లయితే వారిద్దరి మధ్య భావవినిమయం మరింత సులువవుతుంది. అన్ని కళల్లాగే శ్రద్ధగా ఆలకించడానికి కూడా అభ్యాసం అవసరం. నేను ప్రతీరోజూ ఇంటికి

చేరుకోగానే టోనీ కోసం వెతికి, ఆమెను దగ్గరగా కూర్చోబెట్టుకుని, ఆ రోజు ఆమెకెలా గడిచిందో అడిగి తెలుసుకుంటాను. ఆలకించే కళను అభ్యసించడానికి నేను ఎంచుకున్న పద్ధతి ఇది.

ఒకవేళ ఆమె నిరాశకు గురైతే లేదా ఆ రోజంతా ఆమె ఒత్తిడిని ఎదుర్కొన్నట్లయితే, నేను ప్రశ్నించిన వెంటనే ఆమె తన బాధలకు ఏదో విధంగా నేను బాధ్యుడినని ధ్వనించేలా మాట్లాడడం మొదలుపెడుతుంది. అపుడు ఆ మాటల్ని వ్యక్తిగత నిందారోపణలుగా భావించకుండా, ఆమెను అపార్థం చేసుకోకుండా వ్యవహరించడమన్నది నాకు పెను సవాలుగా మారుతుంది. మేమిద్దరం భిన్నమైన భాషల్ని మాట్లాడే వాళ్ళమన్న విషయాన్ని పదే పదే గుర్తుకు తెచ్చుకుంటూ ఉంటాను. ఆమె మాటల్ని వింటూనే, 'ఇంకా ఏం జరిగింది?' అంటూ నేను సంభాషణను కొనసాగిస్తాను. ఇలా ప్రశ్నించడం ద్వారా ఆమెను బాధించే ఇతర సమస్యల గురించి కూడా నేను తెలుసుకుంటాను. క్రమంగా తన మనోవేదనకు ఏకైక బాధ్యుణ్ణి నేను కానని అర్థం చేసుకోవడం మొదలుపెడతాను. కొద్దిసేపటి తరువాత తన మాటల్ని విన్నందుకు ఆమె నన్ను ప్రశంసించడం మొదలు పెడుతుంది. ఒకవేళ ఆ ఇబ్బందులకు పాక్షికంగా నేనే కారణమైనప్పటికీ, తన మాటల్ని శ్రద్ధగా ఆలకించినందుకు ఆమె నా పట్ల మరింత ప్రేమను, ఆమోదాన్ని పెంచుకుంటుంది. నాపట్ల కృతజ్ఞతను కూడా వ్యక్తం చేస్తుంది.

శ్రద్ధగా ఆలకించడమన్నది అభ్యాసం అవసరమైన కళే. అయినప్పటికీ, పురుషులు కూడా కొన్నిసార్లు ఆమె ఉపయోగించే పదజాలాన్ని యథాతథ అర్థాలతో స్వీకరించడం తద్వారా మనోవేదనకు లేదా ఒత్తిడికి గురి కావడం వంటివి చేస్తుంటారు. అలాంటి సందర్భాల్లో పురుషుడు ఆమె మాటల్ని వినిపించుకోవడానికి ఎంతమాత్రం ఇచ్ఛగించడు. కానీ ఇలా పెడమొహం పెట్టడానికి బదులు, 'దాని గురించి మాట్లాడడానికి నేనిప్పుడు సిద్ధంగా లేను. ఇది సరైన సమయం కాదు. దీని గురించి మనం మరెప్పుడైనా మాట్లాడుకుందాం' అని మృదువుగా చెబితే సరిపోతుంది.

ఆమె తన మాటల్ని మొదలు పెడితే తప్ప, వాటిని తాను వినే అవసరం రాదన్న విషయాన్ని కొన్నిసార్లు పురుషుడు గ్రహించలేడు. ఒకవేళ ఆమె మాటల్ని వింటూ మరింత అసహనానికి గురైనప్పుడు, ఇక ఆ మాటల్ని వినిపించుకోదలచనప్పుడు- అతను మరింతగా కుంగిపోతాడు. ఇది ఆమెకు కానీ, అతనికి కానీ మంచిది కాదు. అన్నింటికంటే గౌరవప్రదమైన విషయం ఏమిటంటే, 'నువ్వు చెప్పేదాన్ని మనస్ఫూర్తిగా వినాలని నేను కోరుకుంటున్నాను. కానీ ఇప్పటికిప్పుడు నేను దాన్ని వినలేను. అది నాకు కష్టమవుతుంది. ఇప్పుడు నువ్వు చెప్పిన దాని గురించి ఆలోచించడానికి నాకు కొంత వ్యవధి కావాలి' అని అతను ఆమెకు చెప్పవచ్చు.

మా మధ్య ఉన్న వ్యత్యాసాల్ని గౌరవిస్తూ, టోనీ, నేను పరస్పర అవసరాల్ని అర్థం చేసుకుంటూ ఒకరితో ఒకరు మాట్లాడడమెలాగో నేర్చుకున్న తరువాత మా వైవాహిక జీవితం మరింత ఆనందదాయకమైంది. ఈ క్రమ పరిణామాన్నే నేను వేలాదిమంది వ్యక్తుల్లోను, దంపతుల్లోను చూశాను. వ్యక్తుల మధ్య ఉన్న స్వాభావికమైన వ్యత్యాసాల

పట్ల గౌరవాన్ని, ఆమోదాన్ని ప్రతిఫలించే భావవినిమయం ఉన్నప్పుడు అనుబంధాలు మరింతగా బలపడతాయి.

ఎప్పుడైనా అపార్థాలు తలెత్తితే ఒక విషయం గుర్తుంచుకోండి. మీరిద్దరూ భిన్నమైన భాషల్ని మాట్లాడే వ్యక్తులన్న విషయాన్ని జ్ఞప్తికి తెచ్చుకోండి. మీ జీవితభాగస్వామి ఏం చెప్పాలనుకుంటున్నారో లేదా ఆమె/అతని మాటలకు నిజమైన అర్థమేమిటో గ్రహించడానికి కొంత వ్యవధి తీసుకోండి. ఇలా చేయడానికి కొంత అభ్యాసం అవసరమే అయినప్పటికీ, ఇది సత్ఫలితాలనిస్తుంది.

అధ్యాయం 6

పురుషులు రబ్బరు బ్యాండ్లు

పురుషులు రబ్బరు బ్యాండ్ల వంటి వారు. ఒకసారి వ్యాకోచిస్తే తిరిగి యధాస్థితికి వచ్చేందుకే వాళ్ళు వ్యాకోచిస్తారు అంటే దూరమవుతారన్నమాట. పురుషునిలోని ఆంతరంగిక స్వాభావిక చర్యను అర్థం చేసుకోవడానికి సరైన ఉపమాలంకారం రబ్బరుబ్యాండు మాత్రమే. ఈ స్వాభావిక చర్యలో దగ్గర కావడం, దూరం కావడం, మళ్లీ సన్నిహితం కావడం వంటి దశలుంటాయి.

ఒకవేళ ఒక పురుషుడు మహిళను ప్రేమించినప్పటికీ, అతను ఆమెకు మరింత సన్నిహితం కావాలంటే, క్రమేణా అతను ఆమెకు దూరం కావలసి ఉంటుందని తెలుసుకున్నప్పుడు చాలామంది స్త్రీలు ఆశ్చర్యానికి గురవుతారు. ఇలా దూరమయ్యే స్వభావం పురుషులకు సహజాతం. ఇది ఉద్దేశపూర్వకంగా చేసే పని కాదు, తీసుకునే నిర్ణయం కాదు. అదలా జరిగి పోతుందంతే. ఇందులో ఆమె తప్పు కానీ, అతని తప్పు కానీ ఉండదు. ఇదొక సహజ సిద్ధమైన వర్తులం.

ఒకవేళ ఒక పురుషుడు మహిళను ప్రేమించినప్పటికీ,
అతను ఆమెకు మరింత సన్నిహితం కావాలంటే,
క్రమేణా అతను ఆమెకు దూరం కావలసి ఉంటుంది

ఒక మహిళ భిన్నమైన కారణాల ఫలితంగానే పురుషునికి దూరమవుతుంది. తత్కారణంగా పురుషుడు దూరమైనప్పుడు మహిళలు సహజంగానే అపార్థాలకు గురవుతుంటారు. పురుషుణ్ణి విశ్వసించనప్పుడు, తన ఉద్వేగాల్ని అతను అర్థం చేసుకుంటాడన్న నమ్మకం లేనప్పుడు, ముఖ్యంగా బాధలకు గురైనప్పుడు, తన బాధల్ని అతను సదవగాహనతో వింటాడని భావించనప్పుడు ఆమె అతనికి దూరమవుతుంది. మళ్లీ మళ్లీ మానసికంగా గాయపడాల్సి వస్తుందని భయపడినప్పుడు లేదా అతను తమకు ఏదైనా ద్రోహం చేయడం లేదా నిరాశపరచడం వంటివి జరిగినప్పుడు మాత్రమే మహిళలు పురుషునికి దూరమవుతారు.

పురుషుడు కూడా సరిగ్గా ఇలాంటి కారణాల ఫలితంగానే మహిళకు దూరమవుతాడు. కానీ ఒకవేళ ఆమె తప్పేమీ లేకపోయినప్పటికీ కూడా అతను ఆమెకు దూరమవుతాడు. అతను ఆమెను ప్రేమించినప్పటికీ, విశ్వసించినప్పటికీ, హఠాత్తుగా ఆమెకు దూరమవడం మొదలు పెడతాడు. బలవంతాన లాగిపెట్టిన రబ్బరు బ్యాండులా అతను దూరమవుతాడు, ఆ తరువాత తనంత తానే అతను మళ్లీ దగ్గరవుతాడు.

స్వేచ్ఛ, స్వాతంత్ర్యాలకు సంబంధించిన తన మానసిక అవసరాన్ని తీర్చుకోవడం కోసమే పురుషుడు ఇలా తన జీవితభాగస్వామికి మానసికంగా దూరమవుతుంటాడు. ఎప్పుడైతే అతను పూర్తిగా దూరమై వ్యాకోచానికి గురవుతాడో, అప్పుడు తిరిగి యథాతథ స్థితికి చేరుకోవాలని స్వాభావికంగానే కోరుకుంటాడు. మానసికంగా ఆమె నుంచి పూర్తిగా వేరువడినప్పుడు అతనిలో హఠాత్తుగా ప్రేమ, సాన్నిహిత్యాల కోసం ఆరాటం మొదలవుతుంది. అప్పుడు అప్రయత్నంగానే అతను ప్రేమించడానికి, తనకవసరమైన ప్రేమను పొందడానికి ముందడుగు వేస్తాడు. ఆ దిశగా మరింత ప్రేరణను పొందుతాడు. ఒకసారి పురుషుడు యథాతథ స్థితికి వచ్చినప్పుడు ఇంతకు పూర్వం ఎంత ఆంతరంగిక సాన్నిహిత్యాన్ని ప్రదర్శిస్తాడో అంతటి ఆంతరంగిక సాన్నిహిత్యాన్నే మళ్లీ ప్రదర్శిస్తాడు. వెనక్కి వచ్చిన తరువాత పాత అలవాట్లను మళ్లీ నేర్చుకోవడం లేదా దానికోసం కొంత వ్యవధిని తీసుకోవడం వంటి అవసరాలు అతనికి కలగవు.

పురుషుల గురించి ప్రతి మహిళ తెలుసుకోవలసిన విషయం

పురుషునికి సంబంధించిన ఈ స్వాభావిక చర్యను అర్థం చేసుకున్నట్లయితే, అది అనుబంధాన్ని మరింతగా బలోపేతం చేస్తుంది. కానీ దాన్ని అపార్థం చేసుకుంటే అనవసర సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఒక ఉదాహరణను పరికిద్దాం.

మ్యాగీ మానసికంగా ఆందోళనకు, నిరాశకు గురైంది. ఆమె పరిస్థితి గందరగోళంగా ఉంది. ఆమె, తన స్నేహితుడు జెఫ్‌తో ఆరునెలలుగా డేటింగ్‌లో ఉంది. ఇన్నాళ్లూ వారికి ప్రతి విషయమూ ఎంతో అందంగా కనిపించింది. కానీ హఠాత్తుగా అతను ఏ కారణం లేకుండానే ఆమె నుంచి మానసికంగా దూరమవడం మొదలుపెట్టాడు. అతను ఇలా ఎందుకు దూరమవుతున్నాడో మ్యాగీకి అర్థం కాలేదు. 'ఒక నిమిషం అతను నాపట్ల ఎంతో ఏకాగ్రతను ప్రదర్శిస్తాడు, మరుక్షణం అతను నాతో కనీసం ఒక్క మాట కూడా మాట్లాడడు. అతనికి దగ్గర కావడానికి నేను చేయగలిగినదంతా చేశాను. కానీ దానివల్ల పరిస్థితి మరింతగా దిగజారిందే తప్ప మెరుగుపడలేదు. అతను నాకు బాగా దూరమయ్యాడు. నేను చేసిన తప్పేమిటో నాకు తెలియడం లేదు. నేను అంత దుర్మార్గురాలినా?' అని ఆమె నాతో అంది.

ఎప్పుడైతే జెఫ్ మానసికంగా తనకు దూరం కావడం మొదలు పెట్టాడో, అప్పుడు మ్యాగీ దానిని వ్యక్తిగత ఆరోపణగా స్వీకరించింది. ఇది సహజమైన ప్రతిస్పందనే. తానేదో తప్పు చేశానని ఆమె తనని తాను నిందించుకుంది. అన్నింటినీ 'మళ్లీ సరిదిద్దాలని' ఆమె

కోరుకుంది. కానీ అలా జెఫ్‌కు దగ్గరయ్యేందుకు ఆమె ప్రయత్నించిన కొద్దీ అతను ఆమెకు మరింతగా దూరమయ్యాడు.

అనుబంధాలకు సంబంధించి నేను నిర్వహించిన సదస్సుకు హాజరై, నా ప్రసంగాన్ని విన్న తర్వాత మ్యాగీ మానసికంగా ఎంతో కుదుట పడింది. ఆమెలోని ఆందోళన, గందరగోళం క్షణాల్లో మటుమాయమై పోయాయి. ముఖ్యంగా ఆమె తనను తాను నిందించుకోవడాన్ని మానేసింది. జెఫ్ దూరం కావడానికి కారణం తాను కాదని, అది తన తప్పు కాదని ఆమె అర్థం చేసుకుంది. దీనితో పాటుగా జెఫ్ ఎందుచేత అలా దూరమయ్యాడో, పరిస్థితిని తాను ఎలా అర్థం చేసుకుని స్వీకరించాలో కూడా ఆమె తెలుసుకుంది. కొన్ని నెలల తర్వాత నేను నిర్వహించిన మరో సదస్సుకు హాజరైన జెఫ్ నాకు కృతజ్ఞతలు చెప్పాడు. మ్యాగీలోని మార్పుకు, సదవగాహనకు నా ప్రసంగం కారణమైందని తెలుసుకుని అతను నాకు కృతజ్ఞతలు తెలిపాడు. ఇప్పుడు తామిద్దరం వివాహానికి సంసిద్ధులమయ్యామని అతను అన్నాడు. పురుషుల గురించిన ఈ పరిజ్ఞానం బహు కొద్దిమంది మహిళలకే ఉంటుందన్న రహస్యాన్ని మ్యాగీ తెలుసుకుంది.

జెఫ్‌కు మళ్లీ దగ్గరవడానికి తాను ప్రయత్నించే కొద్దీ, తనకు దూరమయ్యే ప్రక్రియ నుంచి అతనిని తాను నిరోధిస్తున్నానని, ఆ ప్రక్రియ పూర్తయితే తప్ప, అతను యధాతథ స్థితికి చేరుకోడన్న విషయాన్ని కూడా మ్యాగీ అర్థం చేసుకుంది. తాను అతనికి ఎంత అవసరమో తెలుసుకోవడానికి, తనతోనే ఉండాలని అతను ఎంతగా కోరుకుంటున్నాడో జెఫ్‌కు అర్థమవడానికి తన ప్రయత్నాలు అడ్డంకిగా మారాయి. అతని వెంట పరుగులు తీయడమన్నది అతను యధాతథ స్థితికి చేరుకోవడంలో అవరోధాన్ని కల్పించింది. తనకు సంబంధించిన ప్రతి అనుబంధంలోనూ తాను ఇలాగే ప్రవర్తించిందని కూడా మ్యాగీ తెలుసుకుంది. తనకు తెలియకుండానే తాను ఒకానొక ముఖ్యమైన ప్రక్రియను అడ్డుకుంది. మరింత సాన్నిహిత్యం కోసం పరితపించడం ద్వారా ఆమె అత్యంత సహజసిద్ధమైన ఆ ప్రక్రియకు తానే అడ్డుగోడగా మారింది.

పురుషునిలో హఠాత్పరిణామం

దూరమయ్యే అవకాశాన్ని పురుషునికి నిరాకరించినట్టయితే, మరింత చేరువ కావాలన్న తనలోని బలీయవాంఛను తీర్చుకునే ఆస్కారాన్ని కూడా అతనికి నిరాకరించడమే అవుతుంది. పురుషుడు దూరమయ్యే ప్రక్రియలోకి అడుగు పెట్టగానే నిరంతర సాన్నిహిత్యం కోసం బలవంత పెట్టడం లేదా ఆంతరంగిక సాన్నిహిత్యం కోసం అతని వెంట 'పరుగులు తీయడం' వంటివి దుష్ఫలితాల్ని ఇస్తాయని మహిళలు తెలుసుకోవాలి. అతను తమ నుంచి ఇక శాశ్వతంగా తప్పించుకుని పారిపోవడానికి, దూరమై పోవడానికి ఇవన్నీ దారి తీస్తాయని మహిళలు అర్థం చేసుకోవాలి. ప్రేమ కోసం తనలో తలెత్తే ఆరాటాన్ని అర్థం చేసుకునే అవకాశం అతనికి ఇక ఎన్నటికీ లభించదు.

నేను నిర్వహించే సదస్సులో ఒక పెద్ద రబ్బరుబ్యాండును ప్రదర్శించడం ద్వారా ఈ విషయాన్ని విపులీకరిస్తుంటాను. మీరు ఒక రబ్బరుబ్యాండును చేతిలో పట్టుకున్నారని

ఊహించుకోండి. ఇప్పుడు నెమ్మదిగా దాన్ని మీ కుడివైపుకు లాగడాన్ని ప్రారంభించండి. ఆ రబ్బరు బ్యాండు పన్నెండు అంగుళాల వరకు వ్యాకోచించగలదు. ఎప్పుడైతే రబ్బరుబ్యాండు పన్నెండు అంగుళాల వరకు వ్యాకోచిస్తుందో, అప్పుడిక దానికి వెనక్కి వెళ్లడం తప్ప మరో దారి సాధ్యం కాదు. ఎప్పుడైతే అది యథాస్థానానికి చేరుకుంటుందో అప్పుడది మళ్లీ తన పూర్వపు శక్తిని తిరిగి పొందుతుంది.

పురుషుడు పూర్తిస్థాయిలో మానసికంగా దూరమై పోయిన తరువాత రబ్బరుబ్యాండులాగే తిరిగి యథాతథ స్థితికి చేరుకుంటాడు. మరింత శక్తిని పొందుతాడు. సాధ్యమైన మేరకు దూరమైన తరువాత, అతనిలో తదుపరి పరిణామం మొదలవుతుంది. అతని దృక్పథమంతా ఏకమొత్తంగా మారిపోతుంది. జీవితభాగస్వామి పట్ల ఎలాంటి శ్రద్ధాసక్తుల్ని ప్రదర్శించని ఈ వ్యక్తి (దూరమయ్యే ప్రక్రియ మొదలుపెట్టిన తరువాత) హఠాత్తుగా ఆమె లేనిదే జీవించలేని స్థితికి వచ్చేస్తాడు. ఇప్పుడతను మళ్లీ మానసిక సాన్నిహిత్యం కోసం పరితపిస్తాడు. ప్రేమను పొందాలన్న బలమైన వాంఛ మళ్లీ మేలుకొనడం వల్ల అతను మరింతగా శక్తిమంతుడవుతాడు.

అయితే ఒకసారి దూరమైన తరువాత తిరిగి చేరువై మునుపటి సాన్నిహిత్యాన్ని ప్రదర్శించేందుకు మహిళకు కొంత వ్యవధి పడుతుంది. అందువల్ల పురుషుని ప్రవర్తన మహిళను సాధారణంగా గందరగోళంలో పడేస్తుంది. ఈ విషయానికి సంబంధించినంత వరకు పురుషుల ప్రవర్తన భిన్నంగా ఉంటుందని మహిళ అర్థం చేసుకోనట్టయితే, హఠాత్తుగా చేరువ కావాలన్న అతని కోరికను, ఆ కోరికలోని తీవ్రతను అపార్థం చేసుకుని, ఆమె అతనిని దూరంగా నెట్టివేస్తుంది.

లైంగిక స్వభావాల్లోని ఈ తేడాను పురుషులు కూడా అర్థం చేసుకోవలసిన అవసరం ఉంది. ఒక పురుషుడు యథాతథ స్థితికి చేరుకోవడం మొదలు పెట్టినప్పుడు తదనుగుణంగా ప్రవర్తించేందుకు, కోరికల్ని, అవసరాల్ని వ్యక్తం చేసేందుకు, తిరిగి అతనికి చేరువ కావడానికి స్త్రీకి కొంత వ్యవధి అవసరమవుతుంది. ఒక మహిళ మునుపటిలా అంతరంగికంగా సాన్నిహిత్యాన్ని ప్రదర్శించేందుకు ఆమెకు మరింత వ్యవధి అవసరమవుతుందన్న విషయాన్ని పురుషుడు అర్థం చేసుకుంటే, ఈ ప్రక్రియ ఎంతో సజావుగా కొనసాగుతుంది– ముఖ్యంగా తాను దూరమైనప్పుడు ఆమె వేదనకు గురైన సందర్భంలో పురుషుడు మరింతగా ఈ విషయాన్ని అర్థం చేసుకోవలసి ఉంటుంది. తామిద్దరి మధ్య ఉన్న వ్యత్యాసాల్ని అర్థం చేసుకోకపోతే పురుషుడు అసహనానికి గురయ్యే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే యదాతథస్థితికి చేరిన పురుషునికి ఇదివరకటిలాగానే మానసిక సాన్నిహిత్యాన్ని ప్రదర్శించే శక్తి ఉంటుంది. కానీ అదే సమయంలో ఆమెకు అలాంటి శక్తి ఉండదు. హఠాత్తుగా దూరమైన వ్యక్తిని మనః పూర్వకంగా ఆహ్వానించేందుకు ఆమె అప్పటికప్పుడు సంసిద్ధురాలు కాలేదు. ఇది పురుషుణ్ణి అసహనానికి గురి చేస్తుంది.

పురుషులు ఎందుకు దూరమవుతారంటే

మానసిక సాన్నిహిత్యానికి సంబంధించిన అవసరం తీరినప్పుడు పురుషుల్లో స్వేచ్ఛ, స్వాతంత్ర్యాలకు సంబంధించిన అవసరం తలెత్తుతుంది. అప్పుడతను అప్రయత్నంగానే ఆమెకు దూరమవుతాడు. దాంతో ఆమె ఆందోళనకు గురవుతుంది. ఒకసారి స్వేచ్ఛకు సంబంధించిన అతని మానసిక అవసరం సంతృప్తి చెందితే అతను మళ్లీ ఎప్పట్లాగే తనకు దగ్గరవుతాడన్న విషయాన్ని మహిళ గ్రహించలేదు. పురుషుడు దూరమైన సమయంలో ఈ విషయాన్ని అర్థం చేసుకోలేక ఆమె ఆందోళనకు గురవుతుంది. స్వేచ్ఛ, స్వాతంత్ర్యాలు-మానసిక సాన్నిహిత్యం అనే రెండు అవసరాల మధ్య పురుషుడు తనకు తెలియకుండానే శాఖా చంక్రమణం చేస్తుంటాడు.

స్వేచ్ఛ, స్వాతంత్ర్యాలు-మానసిక సాన్నిహిత్యం అనే రెండు అవసరాల మధ్య పురుషుడు తనకు తెలియకుండానే శాఖా చంక్రమణం చేస్తుంటాడు.

ఉదాహరణకు మ్యాగీతో అనుబంధాన్ని మొదలు పెట్టిన తొలిరోజుల్లో జెఫ్‌లో మానసిక సాన్నిహిత్యానికి సంబంధించిన కోరిక బలంగా ఉండేది. ఆ కోరిక ఎంత తీవ్రంగా ఉండేదంటే, అప్పుడతను లాగిపెట్టిన రబ్బరుబ్యాండులా ఉండేవాడు. ఆమెను మురిపించడానికి, ఆమె దృష్టిని ఆకర్షించడానికి, ఆమెను సంతోషపెట్టడానికి, ఆమెకు చేరువ కావడానికి అతను తపించి పోయేవాడు. అలా అతను తనకు చేరువైన తరువాత ఆమె కూడా అతని సాన్నిహిత్యాన్ని ఎంతగానో అభిలషించేది. ఆమె తన హృదయ ద్వారాలను ఎంతగా తెరిస్తే, అతను అంతగా ఆమెకు దగ్గరయ్యాడు. మానసికంగా తామిద్దరం సంపూర్ణంగా దగ్గరవడం అతనికి అద్భుతంగా కనిపించింది. కానీ ఇదంతా కొద్దికాలం మాత్రమే నిలిచింది. అటు తరువాత మార్పు మొదలైంది.

రబ్బరుబ్యాండుకు ఏం జరిగి ఉంటుందో ఊహించండి. రబ్బరుబ్యాండు నిస్సారంగా మారిపోయింది. దానిలో వ్యాకోచించే శక్తి సన్నగిల్లింది. ఇక అది ముందుకు కదలలేని పరిస్థితి ఎదురైంది. జీవితభాగస్వామికి ఒకసారి సంపూర్ణంగా దగ్గరైన తరువాత పురుషునికి కూడా సరిగ్గా ఇలాంటి స్థితే ఎదురవుతుంది. ఈ మానసిక సాన్నిహిత్యం ఒక మగవాడికి సంతృప్తిని కలిగించినప్పటికీ, అతనిలో అంతర్గతంగా ఏదో ఒక మార్పు అనివార్యంగా తలెత్తుతుంది. ఇక దాంతో అతను ఆమెకు దూరమయ్యేందుకు తాపత్రయ పడడం మొదలు పెడతాడు. సాన్నిహిత్యం కోసం అతను పడిన ఆరాటమంతా తాత్కాలికంగా తీరిపోగానే, అతనిలో ఇక స్వాతంత్ర్యానికి సంబంధించిన తహతహ మొదలవుతుంది. ఎదుటివ్యక్తితో ముడిపడిన మానసిక అవసరం ఇక చాలనిపిస్తుంది. తాను అతిగా ఎదుటివ్యక్తి మీద ఆధారపడుతున్నానని అతను భావించవచ్చు లేదా తాను ఎందుకు దూరమవ్వాలని కోరుకుంటున్నాడో అతనికే తెలియకపోవచ్చు.

స్త్రీలు ఎందుకు ఆందోళన చెందుతారంటే

ఏ కారణం లేకుండానే జెఫ్ తన నుంచి దూరమైనప్పుడు (లేదా అతను తన నుంచి తానే

దూరమైనప్పుడు), మ్యాగీ భయంతో వణికి పోయింది. పూర్తిగా మానసిక అలజడికి గురైన ఆమె అతని వెంట పరుగులు తీయడం ప్రారంభించింది. తానేదో తప్పు చేశానని, దానివల్లే అతను తనకు దూరమవుతున్నాడని ఆమె భావించింది. తాను అతనికి మళ్లీ మళ్లీ దగ్గరై మానసిక సాన్నిహిత్యాన్ని నిరూపించుకోవాలని జెఫ్ తనను కోరుతున్నట్లుగా ఆమె ఊహించుకుంది. అతనిక ఎన్నటికీ తిరిగి రాడేమోనని భయపడింది.

అతణ్ణి ఎలా వెనక్కి తెచ్చుకోవాలో తెలియక పోవడంతో తాను మరింతగా బలహీన పడినట్టు ఆమె భావించింది. ఇది పరిస్థితిని మరింతగా దిగజార్చింది. ఇదంతా జెఫ్ తాలూకు స్వాభావిక చర్యలోని భాగమేనని ఆమె తెలుసుకోలేదు. ఏం జరిగిందని ఆమె అతనిని ప్రశ్నించినప్పుడల్లా అతని నుంచి ఎలాంటి స్పష్టమైన జవాబు లభించలేదు. అతను దాని గురించి మాట్లాడడానికే ఇష్టపడలేదు. అతను ఆమెకు మరింతగా దూరమవడాన్ని కొనసాగించాడు.

స్త్రీ, పురుషులు ప్రేమలో సందేహాలకు లోనవడం

స్త్రీ, పురుషులకు సంబంధించిన ఈ మానసిక అవస్థల గురించిన అవగాహన లోపించినట్టయితే, మహిళలు తమ ప్రేమను సందేహించడమన్నది సర్వసాధారణం. జెఫ్ తనకు దూరమయ్యే ప్రక్రియను అడ్డుకోవడం ద్వారా అవసరమైన ప్రేమను అన్వేషించి, సాధించుకునే అవకాశాన్ని తాను అతనికి నిరాకరిస్తున్నానని తెలుసుకోలేక పోయింది మ్యాగీ. జెఫ్ తనను ప్రేమించడం లేదన్న అపోహలో పడిపోయింది. దూరమయ్యే అవకాశమే కనుక లేకపోతే, దగ్గరవ్వాలన్న అభిలాష నుంచి, ఆత్రుత నుంచి జెఫ్ విముఖుడవుతాడు. తాను ఇక మ్యాగీని ప్రేమించడం లేదన్న భావనలోకి సులభంగానే అతను జారిపోతాడు.

జెఫ్ తనకు దూరమవడం సహజమేనని అంగీకరించడాన్ని నేర్చుకున్న తరువాత, అతను తప్పక తిరిగి వస్తాడని మ్యాగీ అర్థం చేసుకుంది. దూరమైనప్పుడు, ముభావంగా ఉన్నప్పుడు అతని వెంట పడకుండా ఉండడమెలాగో ఆమె తెలుసుకుంది. ఆ సమయంలో అతణ్ణి స్వేచ్ఛగా వదిలేస్తే, తరువాత పరిస్థితులన్నీ చక్కబడతాయని ఆమె విశ్వసించింది. అనంతరం అతను ఆమెకు దూరమైన ప్రతిసారీ కొంత వ్యవధి తరువాత తిరిగి సన్నిహితుడయ్యేవాడు.

అతను దూరమైనప్పుడు ఆ ప్రక్రియను అర్థం చేసుకున్న కొద్దీ అతను తిరిగి వస్తాడన్న నమ్మకం ఆమెలో బలపడింది. తత్ఫలితంగా ఇక ఆమె అనవసర భయాందోళనకు గురి కావడాన్ని మానేసింది. అతను దూరమైనప్పుడు ఆమె అతని వెంట పరుగులు తీయడం లేదు, ఏదో తప్పు జరిగిపోయిందేమోనన్న భయానికి కూడా ఆమె ఆస్కారమివ్వడం లేదు. జెఫ్ స్వభావంలో ఇదంతా ఒక భాగమేనని ఆమె అంగీకరించింది. ఇలాంటి సందర్భాలు ఎదురైనప్పుడల్లా అతనిని యథాతథంగా అంగీకరించడం వల్ల, అతను ఆమెకు మరింత స్వల్ప వ్యవధిలోనే సన్నిహితుడవుతున్నాడు. తన మానసికోద్వేగాలలో, అవసరాలలో వస్తున్న మార్పులను అర్థం చేసుకుంటున్న కొద్దీ జెఫ్‌కు తన ప్రేమపట్ల మరింత విశ్వాసం పెరిగింది. బాధ్యతను స్వీకరించడానికి అతనిప్పుడు పూర్తిగా సంసిద్ధుడయ్యాడు. పురుషులు

రబ్బరుబ్యాండ్ల వంటి వారని అర్థం చేసుకుని, ఆమోదించడమే మ్యాగీ, జెఫ్‌ల విజయ రహస్యం.

పురుషుల్ని మహిళలు అపార్థం చేసుకోవడం

పురుషులు రబ్బరుబ్యాండ్ల వంటి వ్యక్తులన్న అవగాహన కొరవడినప్పుడు, వారి ప్రతిస్పందనల్ని మహిళలు అపార్థం చేసుకునే అవకాశాలు మరింతగా పెరుగుతాయి. అతను మానసికంగా దూరమైన సమయంలో ఆమె 'మనం మాట్లాడుకుందాం' అని అన్న వెంటనే వాళ్ళిద్దరి మధ్య సాధారణంగా గందరగోళం నెలకొంటుంది. ఆమె ఎప్పుడైతే మనసు విప్పి మాట్లాడుతూ, అతనికి మరింతగా దగ్గరవ్వాలని కోరుకుంటుందో, అప్పుడే అతను ఆమెకు దూరమవ్వాలని ప్రయత్నిస్తాడు. 'నేను మాట్లాడాలని ప్రయత్నించినప్పుడల్లా అతను దూరమై పోతున్నాడు. అతనికి నా పట్ల ఎలాంటి శ్రద్ధ లేదని నాకు అనిపిస్తోంది' అన్న ఫిర్యాదుని నేను తరచూ వింటుంటాను. అతను ఇక ఎన్నటికీ తనతో మాట్లాడబోడని ఆమె పొరబాటుగా ఒక నిర్ణయానికి వచ్చేస్తుంది.

ఒక పురుషుడు తన జీవితభాగస్వామి పట్ల ఎంత శ్రద్ధాసక్తుల్ని కలిగి ఉన్నప్పటికీ, అతను హఠాత్తుగా ఆమెకు దూరమయ్యే ప్రక్రియను ఈ రబ్బరు బ్యాండు ఉదాహరణ ద్వారా మనం బాగా అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఆమెకు దూరమవడం అంటే అతను ఆమెతో ఇక ఎన్నటికీ మాట్లాడబోడని అర్థం కాదు. అయితే ఎవరికీ బాధ్యత వహించకుండా, తనతో తాను గడపడానికి అతనికి కాసింత ఏకాంతం కావాలి. అతను తన పట్ల తాను దృష్టి సారించే సమయమిది. ఎప్పుడైతే తన ఏకాంతం నుంచి బయటకి వస్తాడో, అప్పుడతను మాట్లాడేందుకు అందుబాటులోకి వస్తాడు.

జీవితభాగస్వామితో అనుబంధాన్ని పెంచుకోవడంలో ఒక పరిధి దాటిన తరువాత పురుషుడు తనను తాను కోల్పోతాడు. ఆమె అవసరాలు, సమస్యలు, కోరికలు, మానసికోద్వేగాలను తనవిగా స్వీకరించడం వల్ల అతను తన స్వీయ మానసికోద్వేగాలతో సంబంధాన్ని పోగొట్టుకుంటాడు. అప్పుడు ఆమెకు దూరమవడం ద్వారా అతను తన వ్యక్తిగత సరిహద్దుల్ని పునర్నిర్వచించుకుంటాడు, స్వేచ్ఛ, స్వాతంత్ర్యాల కోసం తనలో మొదలైన ఆతృతను సంతృప్తిపరచుకుంటాడు.

తన జీవితభాగస్వామితో అనుబంధాన్ని పెంచుకోవడంలో ఒక పరిధి దాటిన తరువాత పురుషుడు తనను తాను కోల్పోతాడు.

ఏది ఏమైనప్పటికీ, ఇలా దూరమవడాన్ని కొందరు పురుషులు భిన్నమైన పద్ధతుల్లో అభివర్ణిస్తుంటారు. దూరమవడమన్నది వారికి సంబంధించినంత వరకు 'నాకంటూ కాసింత వ్యవధి కావాలి', లేదా 'నేను ఏకాంతంగా ఉండాలనుకుంటున్నాను' అన్న భావన మాత్రమే. అభివర్ణన ఎలా ఉన్నప్పటికీ, ఒక పురుషుడు స్త్రీకి మానసికంగా దూరమవడమన్నది అతను కొద్దికాలంపాటు తనను తాను పట్టించుకోవలసిన విలువైన అవసరాన్ని తీర్చే ప్రక్రియే అవుతుంది.

మనం ఆకలి కావాలని ఎలాగైతే ముందుగా నిర్ణయించుకోమో, అలాగే ఒక పురుషుడు కూడా మానసికంగా తన స్త్రీకి దూరమవ్వాలని ముందుగా నిర్ణయించుకోడు. దూరమవడమన్నది అతని స్వాభావికచర్య. దగ్గరైన కొద్దీ అతనిలో తనను తాను పోగొట్టుకునే ప్రక్రియ వేగవంతమవుతుంది. అప్పుడు స్వేచ్ఛ, స్వాతంత్ర్యాల కోసం అతనిలో ఆతృత మొదలవుతుంది. దాంతో అతను దూరమవడం ప్రారంభిస్తాడు. ఈ విషయాన్ని సరిగ్గా అర్థం చేసుకున్నప్పుడు అతనిలా దూరమయ్యే ప్రక్రియను మహిళలు మరింత సానుకూలంగా అనువదించుకోవడాన్ని మొదలుపెడతారు.

మహిళలు దగ్గరయ్యేకొద్దీ పురుషులు దూరమవడం

తనతో మాట్లాడాలని, తనకి సన్నిహితంగా వుండాలని ఆమె అనుకునే సమయంలోనే అతను ఆమెకు దూరంగా వుండాలని అనుకుంటాడు. ఎందరో స్త్రీల విషయంలో ఇలా జరుగుతుంటుంది. దీనికి రెండు కారణాలున్నాయి.

1. ఒక పురుషుడు తననుంచి దూరంగా వెళ్ళిపోతున్న సంగతిని ఒక స్త్రీ తనకు తెలియకుండానే గ్రహిస్తుంది. అటువంటి సమయాల్లో ఆమె తమ ఆత్మీయానుబంధాన్ని మళ్ళీ నెలకొల్పాలని ప్రయత్నిస్తూ 'మనం మాట్లాడుకోవాలి' అని అంటుంది. అతను ఆమెకు దూరంగా వెళ్తూండటంతో తనతో మాట్లాడటం అతనికి ఇష్టం లేదని, తనని అతను నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నాడని ఆమె పొరపాటుగా అర్థం చేసుకుంటుంది.
2. ఒక స్త్రీ తన మనసు విప్పి ఎంతో సన్నిహితమైన భావాలను పంచుకుంటున్నప్పుడు, నిజానికి ఆమెకి దూరంగా ఉండాలన్న అతని అవసరం తలెత్తుతుంది. ఒక పురుషుడు సాన్నిహిత్యాన్ని కొంతవరకే భరించగలడు, అది పరిధి దాటినప్పుడు అతనిలో ప్రమాదఘంటిక మోగటం మొదలవుతుంది. సమతౌల్యం పాటించమని ఆమెకు దూరంగా జరగమని అది తెలియజేస్తుంది. అత్యంత సన్నిహితంగా వున్న సమయాల్లో ఒక పురుషునికి హఠాత్తుగా యాంత్రికంగా తన స్వేచ్ఛాస్వాతంత్ర్యాలు హరించుకుపోతున్న సంగతి గుర్తుకొస్తుంది, వెనక్కి తగ్గుతాడు.

తన మాటలో లేదా తన పనో అతన్ని తనకు దూరం చేయడం ఆమెను తికమక పెడుతుంది. సాధారణంగా ఒక స్త్రీ భావోద్వేగతంతో ఏ విషయాన్నైనా చెబుతున్నప్పుడు, ఒక పురుషుడు ఆమెనుంచి దూరంగా పోవాలని అనుకుంటాడు. ఎందుకంటే అనుభూతులు పురుషులను స్త్రీల దగ్గరకు చేర్చి సాన్నిహిత్యాన్ని సృష్టిస్తాయి, అయితే ఒక పురుషుడు మరింత సన్నిహితంగా స్త్రీ దగ్గరకి వచ్చినప్పుడు, తనంతటతానే ఆమెనుంచి దూరంగా వెళ్ళిపోతాడు.

ఆమె భావాలని వినడం అతనికి ఇష్టం లేదని దాని అర్థం కాదు. మరొకప్పుడు ఆమెకి దగ్గరవాలని అతను అనుకునే క్షణాల్లో, ఏ భావాలైతే అతన్ని ఆమెనుంచి దూరంగా నెట్టాయో, అవే భావాలు అతన్ని ఆమె దగ్గరకి తీసుకొస్తాయి. అతను దూరమవడానికి కారణం అతనితో ఆమె ఏం చెప్పింది అన్నది కాదు, దానిని ఆమె ఎప్పుడు చెప్పింది అన్నదే!

ఒక పురుషుడితో ఎప్పుడు మాట్లాడాలి

ఒక పురుషుడు ఎప్పుడైతే దూరమవడం మొదలుపెట్టాడో, అప్పుడిక దగ్గర కావడానికి లేదా మాట్లాడడానికి అది తగిన సమయం కాదు. అతణ్ణి దూరమవనివ్వండి. కొంతకాలం తరువాత అతనే మళ్లీ దగ్గరవుతాడు. అప్పుడు అతను మరింత ప్రేమాస్పదంగా కనిపిస్తాడు, ఎంతో సహకరిస్తాడు, అసలేమీ జరగనట్టే ప్రవర్తిస్తాడు. అతనితో మాట్లాడడానికి ఇదే తగిన సమయం.

ఈ అందమైన సమయం ఆసన్నమైనప్పుడు, ఒక పురుషుడు సాన్నిహిత్యాన్ని అభిలషిస్తున్నప్పుడు, మాట్లాడేందుకు అతను పూర్తిగా అందుబాటులోకి వచ్చినప్పుడు సాధారణంగా మహిళలు సంభాషణని మొదలుపెట్టరు. ఇలా జరగడానికి మూడు సాధారణ కారణాలున్నాయి :

1. తాను అతనితో మాట్లాడాలని గతంలో చేసిన ప్రయత్నాలు బెడిసికొట్టడం మూలాన ఒక మహిళ మళ్లీ అతనిని కదిలించడానికి భయపడుతుంది. తన పట్ల అతనికి శ్రద్ధాసక్తులు లేవని, అతను తన మాటల్ని వినిపించుకోడని పొరబాటుగా అపోహ పడుతుంది.

2. తనపట్ల అతను విముఖుడయ్యాడన్న భయం చేత ఆమె అతని మానసికోద్వేగాల గురించి ప్రస్తావిస్తూ సంభాషణను మొదలు పెట్టడానికి భయపడుతుంది. తమ మధ్య జరిగిన దాని గురించి మాట్లాడేందుకు ముందు ఆమె అతనితో మానసిక సాన్నిహిత్యాన్ని పునరుద్ధరించుకోవలసి ఉంటుంది. తాను అతనికి దూరంగా ఉన్నానన్న విషయం ఆమెకు తెలుసు. అతనిని బాధించిన విషయం గురించి అతనే సంభాషణను ప్రారంభించేంత వరకు ఆమె వేచి ఉంటుంది. ఏది ఏమైనప్పటికీ, అతను నిజంగా బాధకు గురి కాలేదు, కాబట్టి వేదనాభరితమైన మానసికోద్వేగాల గురించి మాట్లాడాల్సిన అవసరం అతనికి ఉండదు.

3. సంభాషణను మొదలుపెట్టాలంటే, తాను చెప్పుకోవలసింది ఎంతో ఉందని, అయినప్పటికీ తాను అతనిపట్ల దురుసుగా వ్యవహరించకూడదని మహిళ జాగ్రత్త వహిస్తుంది. తన సొంత ఆలోచనల్ని, మానసిక ఉద్వేగాల్ని అతని ముందు వ్యక్తీకరించడం మర్యాద కాదన్న భావనతో అతని మానసికోద్వేగాలు, ఆలోచనలకు సంబంధించిన ప్రశ్నలతో సంభాషణను మొదలుపెడుతుంది. ఇది పొరబాటు. కానీ చెప్పుకోవడానికి అతని దగ్గర ఏమీ ఉండదు. దాంతో అతనికి తనతో మాట్లాడడమే ఇష్టం లేదని ఆమె భావిస్తుంది.

ఒక పురుషుడు తనతో మాట్లాడక పోవడానికి సంబంధించిన ఈ రకమైన అపోహలన్నీ మహిళల్ని గందరగోళంలో పడేస్తాయి.

పురుషుణ్ణి మాట్లాడించడం

ఒక మహిళ భర్తతో మాట్లాడాలని కోరుకుంటే, మానసిక సాన్నిహిత్యం కోసమే తన అనుభూతుల్ని వ్యక్తీకరించాలని కోరుకుంటే, తానే ముందుగా సంభాషణను ప్రారంభించాలి. పురుషుడే సంభాషణని ప్రారంభించాలని ఆమె కోరుకోకూడదు. సంభాషణను మొదలు పెట్టే పని తానే చేయాలి. ఒకవేళ మాట్లాడడానికి తన జీవితభాగస్వామి దగ్గర ఏమీ లేకపోయినప్పటికీ, మనసును పంచుకోవడాన్ని ఆమె ప్రారంభించాలి. తన మాటల్ని వినిపించుకున్నందుకు అతణ్ణి అభినందిస్తూ ఉంటే క్రమంగా పురుషుడు కూడా మరింతగా మాట్లాడతాడు, ఆమెతో మాటల్ని పంచుకుంటాడు.

సంభాషణను మొదలుపెట్టేందుకు పురుషుడు సిద్ధపడినప్పటికీ తొలిక్షణాలలో మాట్లాడేందుకు అతని దగ్గర ఏ విషయమూ ఉండకపోవచ్చు. మాట్లాడాలంటే తగిన కారణం ఉండి తీరాలన్న కుజగ్రహవాసుల స్వభావం గురించి మహిళలకు తెలియదు. కేవలం అనుభూతుల్ని పంచుకోవడానికే మాట్లాడడమన్నది వాళ్ళకి తెలియదు. కానీ ఎప్పుడైతే ఒక మహిళ మాట్లాడడం ప్రారంభిస్తుందో, అప్పుడు పురుషుడు ఆమె చెబుతున్న దాని గురించి తన అభిప్రాయాల్ని పంచుకోవడం మొదలుపెడతాడు.

ఉదాహరణకు, ఆ రోజు తనకెదురైన ఇబ్బందుల గురించి ఆమె మాట్లాడితే, అతను కూడా తనకు ఆ రోజు ఎదురైన ఇబ్బందుల గురించి మాట్లాడతాడు. వాళ్ళిద్దరు ఒకరినొకరు చక్కగా అర్థం చేసుకుంటారు. ఒకవేళ ఆమె పిల్లల గురించి మాట్లాడితే అతను కూడా ఆ విషయం గురించే మాట్లాడతాడు. ఆమె మనసు విప్పి మాట్లాడిన కొద్దీ అతనిలో ఒత్తిడి తగ్గిపోతుంది, ఆమె తనను నిందించడం లేదన్న విషయం అతనికి మరింతగా అర్థమవుతుంది. క్రమేణా అతను కూడా మనసు విప్పి మాట్లాడడం మొదలుపెడతాడు.

మాట్లాడాలని పురుషుల్ని మహిళలు ఒత్తిడి చేయడం

ఒక మహిళ తన ఆలోచనల్ని పంచుకోవడమన్నది సహజంగా పురుషుణ్ణి మాట్లాడేందుకు పురిగొల్పుతుంది. కానీ మాట్లాడి తీరాలన్న ఒత్తిడికి లోనైతే పురుషుని మనసు శూన్యమవుతుంది. మాట్లాడడానికి అతని దగ్గర ఏమీ మిగలదు. అతనికి ఆమె తనను ఆదేశిస్తుందన్న భావన కలుగుతుంది. దాంతో ఒకవేళ చెప్పవలసింది ఏదైనా ఉన్నప్పటికీ అతను మౌనం వహిస్తాడు.

మాట్లాడి తీరాలని ఒక మహిళ ఒత్తిడి చేయడమన్నది పురుషునికి కష్టాన్ని కలిగిస్తుంది. పదే పదే ప్రశ్నించడం ద్వారా ఆమె తనకు తెలియకుండా తానే అతనిని దూరం చేసుకుంటుంది. ముఖ్యంగా మాట్లాడాల్సిన అవసరం లేనప్పుడు కూడా పురుషుణ్ణి మాట్లాడమని ఒత్తిడి చేయడం వల్ల అతను ఆమెకు దూరమవుతాడు. పురుషునికి 'మాట్లాడి తీరాల్సిన అవసరం ఉందని', కాబట్టి అతను మాట్లాడి 'తీరాలని' మహిళ పొరబాటుగా భావిస్తుంది. పురుషుడు కుజగ్రహం నుంచి వచ్చాడని, మాట్లాడడమన్నది అతనికి అంతగా అవసరమైన విషయం కాదని ఆమె మరచిపోతుంటుంది.

అతను మాట్లాడేంత వరకు తనను అతను ప్రేమించడం లేదని ఆమె భావిస్తుంది. మాట్లాడక పోవడం వల్ల ఒక పురుషుణ్ణి తిరస్కరించినట్టయితే, ఇక మాట్లాడే అవసరం లేదన్న తప్పుడు సందేశాన్ని అతనికి నొక్కి చెప్పినట్లవుతుంది. తనను యథాతథంగా ఎదుటిమనిషి అంగీకరించాలన్నదే పురుషుని మానసిక అవసరం. ఆ అవసరం తీరినప్పుడే అతను క్రమేణా ఎదుటివ్యక్తితో మనసు విప్పి మాట్లాడతాడు. మాట్లాడాలని ఒత్తిడి చేయడం లేదా తాను మానసికంగా దూరమైనప్పుడు తన పట్ల విముఖతను ప్రదర్శించడం వంటివి చోటుచేసుకున్నప్పుడు ఆమె తనను అంగీకరించడం లేదని అతను భావిస్తాడు.

ఆమె మాటల్ని శ్రద్ధగా ఆలకించడాన్ని, మనసు విప్పి మాట్లాడడాన్ని నేర్చుకున్న తరువాతే పురుషుడు తన జీవితభాగస్వామికి దూరమవాలన్న కోరికకు ఆస్కారమివ్వాలి. శ్రద్ధగా అతను ఆమె మాటల్ని ఆలకించినప్పుడు, ప్రతిఫలంగా ఆమె అతనిని అభినందించాల్సి ఉంటుంది. అలా అభినందిస్తే అతను క్రమేణా మరింతగా మనసు విప్పి మాట్లాడతాడు.

పురుషునితో సంభాషణను మొదలుపెట్టడం

ఒక పురుషుణ్ణి మాటల్లోకి దించేందుకు మహిళ ఎంత తీవ్రంగా ప్రయత్నిస్తే, అంతే తీవ్రంగా అతను ఆ ప్రయత్నాన్ని ప్రతిఘటిస్తాడు. ముఖ్యంగా అతను మానసికంగా దూరమవుతున్న సమయంలో ఉన్నఫళాన అతనిని మాటల్లోకి దించేందుకు ప్రయత్నించడమన్నది సరికాదు. అతనిని మాటల్లోకి దించడమెలాగో తెలియక తికమక పడే బదులు, 'అతనితో మరింత మానసిక సాన్నిహిత్యాన్ని పెంపొందించుకోవడమెలా, నా జీవితభాగస్వామితో బాష వినిమయాన్ని, సంభాషణను కొనసాగించడమెలా?' అని ఆమె తనను తాను ప్రశ్నించుకుంటే మంచిది.

పురుషునితో సంబంధంలో ఉన్నప్పుడు అతనితో మాట్లాడి తీరాల్సిన అవసరం ఉందని చాలామంది స్త్రీలు భావిస్తుంటారు. ఒకవేళ అలా భావించినట్టయితే, సంభాషణను మహిళే ప్రారంభించాల్సి ఉంటుంది. అయితే, పురుషుణ్ణి యథాతథంగా అంగీకరించాలని, కొన్ని సందర్భాల్లో అతను తనకు అందుబాటులో ఉంటాడని, మరికొన్ని సందర్భాల్లో స్వాభావికమైన ఒత్తిడి వల్ల అతను తనకు దూరంగా ఉంటాడని ఆమె అర్థం చేసుకోవాలి, ఆ తరువాతే సంభాషణను మొదలు పెట్టాలి.

అతను అందుబాటులోకి వచ్చినపుడు మహిళ అతని మీద ఉన్న ఫళాన 20 ప్రశ్నల్ని గుప్పించడం లేదా మాట్లాడి తీరాలని అతనిని ఒత్తిడికి గురి చేయడం వంటి అపసవ్య ధోరణులకు తావివ్వకూడదు. కాస్త చెవిఒగ్గి వింటే చాలునని చెబుతూ, అలా విన్నందుకు అతనిని తాను అభినందిస్తున్నట్టు ఆమె పదేపదే అతనికి తెలియజెప్పాలి. సంభాషణ మొదలైన తొలిఘడియల్లో అతనికి మాట్లాడవలసిన అవసరాన్ని కల్పించకుండా ఉంటే మరీ మంచిది.

ఉదాహరణకు, 'జెఫ్ నువ్వు కాసేపు నాతో మాట్లాడతావా? ఇవాళ నేను బాగా ఇబ్బందులు పడ్డాను. దాని గురించి నీతో మాట్లాడాలనుకుంటున్నాను. అలా మాట్లాడితే

నాకు కొస్త ఊరట దొరుకుతుంది' అని మ్యాగీ చెప్పవచ్చు. తరువాత ఓ రెండు నిమిషాలపాటు తన మాటల్ని కొనసాగించి, ఆమె కాసేపు మౌనం వహించవచ్చు. 'నువ్వు ఇలా నా మాటల్ని వినిపించుకోవడమన్నది నాకెంతో సంతోషాన్నిచ్చింది. నిజంగా ఇది నాకు చాలా అవసరం' అని ఆమె చెప్పవచ్చు. ఈ అభినందన మరింత శ్రద్ధగా ఆమె మాటల్ని ఆలకించేలా పురుషునికి స్ఫూర్తినిస్తుంది.

ఎలాంటి అభినందన, ప్రోత్సాహం లభించనట్లయితే, తాను ఆమె మాటల్ని 'వింటున్నప్పటికీ', 'అదంతా నిష్ప్రయోజనమే' నన్న భావన కలిగి పురుషుడు క్రమేణా సంభాషణ పట్ల ఆసక్తిని కోల్పోతాడు. తాను ఆమె మాటల్ని శ్రద్ధగా ఆలకించడమన్నది ఆమెకు ఎంతగా అవసరమన్న విషయాన్ని అతను ఇక తెలుసుకోలేడు. ఎదుటివ్యక్తి తమ మాటల్ని వినిపించుకోవడమన్నది తమకు చాలా అవసరమని మహిళలకు సహజాతంగానే తెలిసి ఉంటుంది. అయితే, దీనికి సంబంధించి ఎలాంటి ముందస్తు శిక్షణ ఇవ్వకుండా ఒక పురుషుడు ఈ విషయాన్ని తెలుసుకోవాలని కోరుకోవడమంటే అతనిని మహిళగా ఉండమని కోరుకున్నట్లే. తాను చెప్పిన దాన్ని శ్రద్ధగా ఆలకించినందుకు మహిళ అభినందిస్తే, అదృష్టవశాత్తు పురుషుడు మాట్లాడడాన్ని ఎంతో ప్రధానమైన విషయంగా పరిగణిస్తాడు, గౌరవించడాన్ని నేర్చుకుంటాడు.

పురుషుడు మాట్లాడకపోతే

శాండ్రా, ల్యారీలకు ఇరవైయేళ్ల క్రితం వివాహమైంది. ఇప్పుడు శాండ్రా విడాకులు కోరుకుంటోంది. ల్యారీ మాత్రం అందుకు సుముఖంగా లేడు.

'ఈ పెళ్లిని కాపాడుకోవాలని అతను ఎందుకు ప్రయత్నిస్తాడు? అతనికి నా పట్ల ప్రేమ లేదు. అతనికి ఎలాంటి మానసిక ఉద్వేగాలు ఉండవు. మనసు విప్పి మాట్లాడాల్సిన అవసరం ఉన్నప్పటికీ, అతను నాకు దూరంగా వెళ్లిపోతాడు. అతను ముభావంగా ఉంటాడు. అతను మనసు లేని మనిషి. ఇరవై ఏళ్లుగా అతను తన ఉద్వేగాలన్నింటినీ దాచి పెట్టుకునే ఉన్నాడు. అతనిని క్షమించేందుకు నేను సిద్ధంగా లేను. ఈ సంబంధంలో ఇక నేను కొనసాగలేను. మనసు విప్పి తన ఆలోచనల్ని నాతో పంచుకునేలా అతనికి ప్రేరణనివ్వడంలో నేను పూర్తిగా అలసిపోయాను, బాగా గాయపడ్డాను' అని ఆమె చెప్పింది.

వైవాహిక సంబంధంలో సమస్యలకు తానెంతగా కారణమవుతున్నదీ శాండ్రాకు తెలియడం లేదు. తప్పంతా తన భర్తదేనని ఆమె భావిస్తోంది. మానసికంగా సాన్నిహిత్యాన్ని పెంచుకోవడానికి, మనసుల్ని పంచుకోవడానికి, మాట్లాడుకోవడానికి తను చేయవలసిందంతా చేసేశానని, ఇరవై ఏళ్లుగా అతను తన ప్రయత్నాల్ని నిరోధిస్తూనే ఉన్నాడని ఆమె భావిస్తోంది.

రబ్బరుబ్యాండ్లు, పురుషుల గురించి నా ప్రసంగాన్ని విన్న తరువాత భర్త పట్ల దయతో, క్షమతో హృదయం ద్రవించి, ఆమె కన్నీళ్ల పర్యంతమైంది. 'అతని' సమస్య

'తన' సమస్యేనని ఆమె గుర్తించింది. సమస్యకు తానెంతగా కారణమైందో కూడా ఆమె తెలుసుకుంది.

'పెళ్లైన తొలి ఏడాది నేను మనసు విప్పి నా ఉద్వేగాల గురించి అతనితో మాట్లాడడానికి ప్రయత్నించడం, అప్పుడతను నా నుంచి దూరమవడం నాకింకా గుర్తుంది. నాపట్ల అతనికి ప్రేమ లేదని నేను భావించాను. మరికొన్ని సార్లు మాట్లాడేందుకు ప్రయత్నించి ఫలితం లేకపోవడంతో నేను మిన్నకుండిపోయాను. మళ్లీమళ్లీ గాయపడాలని నేను కోరుకోలేదు. మాట్లాడాలని నేను కోరుకున్నప్పుడు కాకుండా, అటు తరువాత మరికొంత కాలానికైనా అతను నా మాటల్ని వినిపించుకుంటాడన్న విషయం నాకు తెలియదు. అతనికి నేను ఎలాంటి అవకాశం ఇవ్వలేదు. పదేపదే గాయపడడాన్ని నేను మానివేశాను. నా కన్నా ముందుగా అతనే నాతో మనసు విప్పి మాట్లాడాలని నేను కోరుకున్నాను' అని ఆమె నాతో చెప్పింది.

ఏకపక్ష సంభాషణలు

శాండ్రా సంభాషణలన్నీ ఏకపక్షమైనదే. ప్రశ్నల్ని ఏకమొత్తంగా అతని మీద గుప్పించేయడం ద్వారా అతనితో సంభాషించాలని ఆమె ప్రయత్నించేది. తాను మాట్లాడాలనుకున్న విషయం గురించి ప్రస్తావించే ముందుగానే, అతని నుంచి ఎదురయ్యే క్లుప్తసరి జవాబులతో ఆమె నిరాశపడేది. చివరికి ఆమె తన మానసికోద్వేగాల గురించి చెప్పినప్పుడు కూడా పరిస్థితిలో ఎలాంటి మార్పు లేదు. అతను మనసు విప్పి మాట్లాడక పోవడం, అనుభూతుల్ని పంచుకోకపోవడం ప్రేమించక పోవడమన్నది ఆమెను నిరాశకు గురి చేశాయి.

ఏకపక్ష సంభాషణలు ఇలా ఉంటాయి.

శాండ్రా : ఇవాళ నీకు ఎలా గడిచింది?

ల్యారీ : బాగానే గడిచింది.

శాండ్రా : ఏమైంది?

ల్యారీ : ఏమీ కాలేదు. మామూలే.

శాండ్రా : ఈ వారాంతం ఎలా గడపాలనుకుంటున్నావు?

ల్యారీ : నేను దాని గురించి ఆలోచించలేదు. నువ్వు ఏం చేయాలనుకుంటున్నావు?

శాండ్రా : మన స్నేహితుల్ని ఇంటికి ఆహ్వానిద్దామా?

ల్యారీ : ఏమో.... టీవీ షెడ్యూల్ పుస్తకం ఎక్కడ ఉందో నీకు తెలుసా?

శాండ్రా : (నిరాశతో) నువ్వు నాతో ఎందుకు మాట్లాడడం లేదు?

ల్యారీ : (ఆశ్చర్యంతో స్తబ్ధుడయ్యాడు)

శాండ్రా : నువ్వు నన్ను ప్రేమిస్తున్నావా?

ల్యారీ : అవును, నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను. అందుకే పెళ్లి చేసుకున్నాను.

శాంద్రా : నన్ను ప్రేమిస్తున్నానని ఎలా అనుకుంటున్నావు? మనిద్దరం కలిసి మాట్లాడుకోవడం లేదు. ఏమీ మాట్లాడకుండా అలా ఊరికే ఎలా కూర్చోగలుగుతున్నావు, నీకసలు ఏమీ పట్టదా?

సంభాషణ ఈ మలుపు తీసుకోగానే ల్యారీ చటుక్కున లేచి బయటికి వెళ్లిపోతాడు. తిరిగి ఇంటికి వచ్చి, ఏమీ జరగనట్టు ప్రవర్తిస్తుంటాడు. శాంద్రా కూడా అంతా సజావుగానే ఉన్నట్టు ప్రవర్తిస్తుంటుంది, కానీ లోలోపల ఆమెలో అతని మీద ప్రేమ హరించుకు పోతుంటుంది. పైకి మాత్రం తాను అతనిని ప్రేమిస్తున్నట్టు కనిపించినప్పటికీ, ఆమె మనసులో అతని మీద వ్యతిరేకత పెరుగుతోంది. ఇలా పదేపదే జరిగినప్పుడల్లా ఆమె లోలోపల కోపంతో రగిలిపోతూ, భర్త మానసికోద్వేగాల గురించి గుచ్చిగుచ్చి ఆరా తీయడాన్ని మొదలుపెడుతుంది. ఇలా 20 ఏళ్లుగా అతను తనను ప్రేమించడం లేదన్న తన అపోహను యథార్థంగా నమ్మడం కోసం ఇబ్బడి ముబ్బడిగా ఆధారాల్ని పోగు చేసుకుంటుంది. తరువాత ఆమె అతనితో మానసిక సాన్నిహిత్యాన్ని ఇక ఎంతమాత్రం కోరుకోదు.

తమను తాము కోల్పోకుండా పరస్పరం సహకరించుకోవడం

'ల్యారీని మాట్లాడించే ప్రయత్నంలోనే నేను 20 ఏళ్లు గడిపాను. అతను మనసు విప్పి మాట్లాడాలని నేను కోరుకున్నాను. నాకు దగ్గరగా ఉన్నప్పుడు మనస్ఫూర్తిగా నాకు సహకరించి, నా పట్ల ఎంతో అనురాగాన్ని ప్రదర్శించే వ్యక్తిని కోల్పోతున్నానన్న విషయాన్ని నేను గుర్తించనే లేదు. నిజానికి నాకు కావలసింది అతను అనురాగమే. గత 20 ఏళ్లలో ఎప్పుడూ లేని విధంగా నేనిప్పుడు నా భర్తతో మనసు విప్పి ఎన్నో విషయాలు మాట్లాడాను. మేమిద్దరం ఎంతగానో మాటల్ని పంచుకున్నాం. అతని నుంచి ఇప్పుడు నాకు అనంతమైన ప్రేమ లభిస్తోంది. ఇన్నాళ్లుగా నేను దీన్ని పొందలేక పోయాను. అతనే మారాలని నేను భావించే దాన్ని. అతనిలో కానీ, నాలో కానీ ఎలాంటి తప్పూ లేదు. ఒకరికొకరు సహకరించుకోవడం ఎలాగో తెలియక మేము ఇన్నాళ్లు ఇబ్బంది పడ్డాం' అని శాంద్రా నాతో చెప్పింది.

ల్యారీ తనతో మాట్లాడడం లేదని శాంద్రా సదా ఫిర్యాదు చేసేది. అతని మౌనం మానసిక సాన్నిహిత్యానికి పెద్ద అవరోధమని ఆమె భావించేది. తాను ఆశించిన విధంగానే ప్రతిస్పందించాలని కోరుకోవడం లేదా ఒత్తిడి చేయడం వంటి అపసవ్య ధోరణులకు తావివ్వకుండా ల్యారీతో తన మనోభావనల్ని పంచుకోవడమెలాగో ఆమె నా సదస్సులో తెలుసుకుంది. అతని మౌనాన్ని ద్వేషించకుండా, దాన్ని అభినందించి, ఆమోదించడాన్ని ఆమె నేర్చుకుంది. దీనివల్ల అతను ఒక మంచి శ్రోతగా మారాడు.

శ్రద్ధగా ఆలకించే కళను ల్యారీ అభ్యసించాడు. తప్పుబట్టకుండా ఆమె మాటల్ని వినిపించుకోవడాన్ని నేర్చుకున్నాడు. మనసు విప్పి మాట్లాడడం, బిగ్గరగా, బాహాటంగా

తన మనోభావాల్ని చెప్పేలా ఒక మగవాడికి తర్ఫీదు ఇవ్వడం కంటే, శ్రద్ధగా వినే పద్ధతిని అతనికి బోధించడం చాలా మంచిది. తాను ప్రేమించే వ్యక్తి మాటల్ని వినడం, అలా విన్నందుకు ఆ వ్యక్తి నుంచి అభినందనల్ని పొందడం అన్నవి క్రమేణా మనసు విప్పి మాట్లాడడానికి పురుషునికి ప్రేరణనిస్తాయి. తరువాత అతను అప్రయత్నంగానే మరింతగా మనసు విప్పి మాట్లాడతాడు.

ఎదుటి వ్యక్తి మాటల్ని విన్నందుకు తగిన అభినందనలు లభించాయని పురుషుడు భావిస్తే, మరింతగా మనసు విప్పి మాట్లాడక పోయినప్పటికీ తనను ఎదుటి వ్యక్తి నిరాకరించడం లేదని భావిస్తాడు, క్రమేణా మనసు విప్పి మాట్లాడతాడు. మాట్లాడడానికి అవసరమైన విషయమేదీ లేదని భావించినప్పటికీ, క్రమేణా అతను కూడా మాట కలుపుతాడు. అన్నింటికన్నా ముందుగా తనను అవతలి వ్యక్తి అంగీకరిస్తోందన్న నమ్మకం అతనికెంతో అవసరం. ఒకవేళ అతని మౌనం వల్ల ఆమె మరింతగా కలత చెందుతోందంటే, పురుషుడు కుజగ్రహం నుంచి వచ్చాడన్న విషయాన్ని ఆమె మరచి పోయిందన్న మాటే!

పురుషుడు సన్నిహితంగా ఉన్నప్పుడు

లీసా, జిమ్‌లకు రెండేళ్ల క్రితం పెళ్ళయింది. వాళ్ళిద్దరూ ఒకరికోసం మరొకరు చేయవలసినదంతా చేశారు. ఎన్నడూ ఒకరిని విడిచి మరొకరు ఉండలేదు. కొంతకాలం తరువాత జిమ్ చిరాకుగా ప్రవర్తించడం, ముభావంగా, స్తబ్ధంగా ఉండిపోవడం మొదలైంది.

వారిద్దరికీ సలహానిచ్చే క్రమంలో లీసా నాతో, 'అతను ఇదివరకట్లా సరదాగా ఉండడం లేదు. తనని ఉల్లాసంగా మార్చేందుకు ఏం చేసినా ప్రయోజనం లేకపోయింది. రెస్టారెంట్లకి, షాపింగ్‌కి వెళ్లడం, విహార యాత్రలకి వెళ్లడం నాటకాలకు, విందులకు, నృత్యాలకు వెళ్లడం వంటి ఎన్ని పనులు చేసినా అతనిలో మార్పు రాలేదు. ఇక ఇద్దరం కలసి చేయగలిగిందేమీ లేదు. ఇద్దరం టీవీ చూడటం, తినడం, నిద్రపోవడం, పనికి వెళ్లిపోవడం వంటివి మాత్రమే చేస్తున్నాం. అతనిని ప్రేమించేందుకు నేనెంతగానో ప్రయత్నిస్తున్నాను. నాకు చాలా కోపంగా ఉంది. ఒకప్పుడతను ఎంతో ఉల్లాసంగా, ఉత్సాహంగా ఉండేవాడు. ఇప్పుడతనితో కలిసి ఉండడమంటే పెనుభారంగా ఉంది. ఏం చేయాలో నాకు తోచడం లేదు. అతనిలో కాసింత కదలిక కూడా లేదు!' అని చెప్పింది.

మానసిక సాన్నిహిత్యానికి సంబంధించి పురుషునిలో చోటుచేసుకునే స్వాభావిక మార్పుల గురించి- రబ్బరుబ్యాండు సిద్ధాంతం గురించి తెలుసుకున్న తరువాత తమ విషయంలో ఏం జరిగిందో లీసా, జిమ్‌లకు అర్థమైంది. వాళ్ళిద్దరూ కలిసి ఎంతో కాలాన్ని గడిపారు. ఇప్పుడిక జిమ్, లీసాలు విడివిడిగా కొంతకాలాన్ని గడపాల్సిన అవసరం తలెత్తింది.

ఒక పురుషుడు మానసికంగా మరింత సన్నిహితుడై ఉన్నప్పుడు, దూరమయ్యే ప్రక్రియ ఇంకా మొదలు కానప్పుడు అతనిలో కొన్ని సంకేతాలు వ్యక్తమవుతుంటాయి. ముభావంగా ఉండడం, చిరాకు పడడం, స్తబ్ధంగా ఉండిపోవడం, ఆత్మరక్షణలో పడిపోవడం

వంటి సంకేతాలు అతనిలో క్రమేణా పెరుగుతుంటాయి. తన జీవితభాగస్వామికి ఏవిధంగా దూరమై పోవాలో జిమ్ ఉద్దేశపూర్వకంగా నేర్చుకోలేదు. అయితే ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు అతను అపరాధభావనకు గురయ్యే వాడు. ప్రతి విషయాన్ని తాను తన భార్యతో మరింతగా పంచుకోవలసి ఉందని అతను భావించే వాడు.

తామిద్దరం కలిసి ప్రతి విషయాన్ని పంచుకోవాలని, కలిసి అన్ని పనులూ చేయాలని లీసా కూడా భావించేది. వాళ్ళిద్దరూ సలహా కోసం నా దగ్గరికి వచ్చినప్పుడు, జిమ్‌తో కలిసి మరింతగా గడపాలని ఎందుకు కోరుకుంటున్నావంటూ నేను లీసాని ప్రశ్నించాను.

'తను లేకుండా నేను మాత్రమే ఆనందిస్తే, అది అతణ్ణి గాయపరుస్తుందని నేను భయపడే దాన్ని. ఒకసారి నేను ఒంటరిగా షాపింగ్‌కి వెళ్లాను, అది అతనిని బాధించింది' అని ఆమె జవాబిచ్చింది.

'ఆ రోజు నాకు గుర్తుంది. నిజానికి నువ్వు అలా షాపింగ్‌కి వెళ్లినందుకు నేను బాధపడలేదు. వ్యాపారంలో కొంత డబ్బును నష్టపోవడాన్ని గురించి నేను ఆ రోజు బాధపడ్డాను. నిజానికి నేనింటికి వచ్చేటప్పటికి, నువ్వు లేకపోవడంతో ఏకాంతంగా గడిపే అవకాశం దొరకడం నాకు కాస్త ఉపశమనాన్నిచ్చింది. ఆ విషయాన్ని నీకు చెబితే నువ్వు నొచ్చుకుంటావేమోనని నేను భయపడ్డాను. అందుకే నేను ఆ విషయం నీకు చెప్పలేదు' అని జిమ్ అన్నాడు.

'నువ్వు లేకుండా నేను ఒంటరిగా షాపింగ్‌కి వెళ్లడం నీకు నచ్చలేదని నేను భావించాను. అందుకే నువ్వు ముభావంగా మారిపోయావనుకున్నాను' అంది లీసా.

మరింత స్వతంత్రంగా వ్యవహరించడం

ఈ సంభాషణతో తాను జిమ్ గురించి అనవసరంగా ఆందోళన చెందనవసరం లేదని లీసాకు అర్థమైంది. జిమ్ అలా తనకు కాస్త దూరంగా వ్యవహరించడమన్నది ఆమెకు మరింత స్వేచ్ఛను, స్వాతంత్ర్యాన్ని ఇచ్చింది. తత్ఫలితంగా తన యోగక్షేమాల పట్ల ఇప్పుడామె మరింత శ్రద్ధ వహిస్తోంది. తాను చేయదలచుకున్న పనుల్ని మొదలు పెట్టడం, ఈ క్రమంలో తన స్నేహితుల సహకారాన్ని పొందడం అన్నవి ఆమెను ఎంతగానో సంతోషపెట్టాయి.

జిమ్ మీద వ్యతిరేకత నుంచి ఆమె విముక్తురాలైంది. అతని నుంచి తాను అతిగా ఆశించానని ఆమె గుర్తించింది. రబ్బరుబ్యాండ్ సిద్ధాంతం గురించి తెలుసుకున్న తరువాత తమ సమస్యలకు తానెంతగా కారకురాలైందో కూడా ఆమె గుర్తించింది. ఏకాంతంగా గడపడానికి అతనికి మరింత సమయం అవసరమని ఆమె అర్థం చేసుకుంది. తాను చేసే ప్రేమాస్పదమైన బలిదానాలు దూరమై, తిరిగి దగ్గర కావడమన్న మానసిక ప్రక్రియ నుంచి అతనిని ఎంతగా నిరోధిస్తున్నాయో ఆమె తెలుసుకుంది. పూర్తిగా ఆధారపడిపోవడమనే తన మనోధృక్పథం అతనికి పెనుభారంగా మారిన విషయాన్ని ఆమె గ్రహించింది.

ఇప్పుడిక జిమ్ లేకుండానే ఆమె తనకిష్టమైన పనులన్నీ చేస్తోంది. ఇంతకాలం తాను చేయాలని ఆశించిన మరికొన్ని పనుల్ని ఇప్పుడామె చేసేసింది. తన స్నేహితులతో కలిసి ఒక రాత్రి ఆమె విందుకు కూడా వెళ్లింది. మరో రాత్రి ఆమె ఒంటరిగా ఒక నాటకానికి వెళ్లి వచ్చింది. ఇంకో రాత్రి ఒకానొక స్నేహితురాలి పుట్టినరోజు పండుగ తాలూకు విందుకు హాజరైంది.

చిన్న చిన్న అద్భుతాలు

దీంతో తమ సంబంధంలో వచ్చిన అద్భుతమైన మార్పు ఆమెను ఆశ్చర్యానికి గురిచేసింది. ఇప్పుడు జిమ్ ఆమె పట్ల మరింత ఏకాగ్రతతో, ఆసక్తితో వ్యవహరిస్తున్నాడు. తరువాతి రెండు వారాల్లో జిమ్ తన పూర్వస్వభావాన్ని తిరిగి సంతరించుకున్నాడు. ఆమెతో కలిసి వినోదభరితమైన ఎన్నో పనులు చేయడం మొదలు పెట్టాడు. విహారయాత్రకు తారీఖుల్ని ప్రణాళికా బద్ధంగా నిర్ణయించడాన్ని ప్రారంభించాడు. అతను మునుపట్లా చురుగ్గా తయారయ్యాడు.

'నాకిప్పుడెంతో ప్రశాంతంగా ఉంది... తను నన్ను ఇప్పుడు మరింతగా ప్రేమిస్తోంది. ఇంటికి రాగానే లీసా నన్ను చూసి ఎంతో సంతోషిస్తోంది. ఆమె ఎటైనా వెళ్లినప్పుడు ఆమె లేని లోటును అనుభూతించడం నాకు కొత్తగా ఉంది. ఆమె పట్ల కొత్త ప్రేమ మొగ్గ తొడిగేలా అది నాకు సహాయపడుతోంది. గతంలో ఏం జరిగిందో నేను పూర్తిగా మరచి పోయాను. ఇప్పుడిక అంతా మంచే జరిగిందనిపిస్తోంది. నా పనుల్లో సహాయపడేందుకు లీసా ప్రయత్నిస్తోంది, ఏం చేయాలో నాకు సూచనలిస్తోంది, అందుకు అనుగుణంగా నన్ను ప్రశ్నిస్తోంది' అన్నాడు జిమ్ నాతో.

'నా దిగులుకి అతనే కారణమంటూ నేను అనవసరంగా జిమ్‌ను నిందిస్తున్నానని నాకర్థమైంది. నా సంతోషానికి నేనే బాధ్యత వహించడం వల్ల జిమ్ మరింతగా ఉత్సాహ వంతుడయ్యాడని నేను తెలుసుకున్నాను. ఇది నిజంగా ఒక అద్భుతం' అని లీసా చెప్పింది.

రబ్బరుబ్యాండును నిరోధించడం

మానసిక సాన్నిహిత్యానికి సంబంధించి జీవితభాగస్వామిలో చోటుచేసుకునే స్వాభావిక మార్పులకు తాను అంతరాయం కలిగిస్తున్న విషయాన్ని ఒక మహిళ రెండు మార్గాల్లో గ్రహించవచ్చు. తనకు తెలియకుండా తానే మహిళ రెండు విధాలుగా పురుషుని మనోధర్మాలకు అంతరాయం కలిగిస్తుంది. అవేమిటంటే (1) అతను మానసికంగా దూరమైనప్పుడు, తాను వెంటబడడం. (2) దూరమైనందుకు అతనిని శిక్షించడం.

పురుషుడి వెంటబడడానికి, దూరమయ్యే ప్రక్రియ నుంచి అతనిని నిరోధించడానికి ఒక మహిళ సాధారణంగా అనుసరించే మార్గాల జాబితా ఇలా ఉంటుంది.

వెంటాడే ప్రవర్తనలు

1. భౌతికపరమైనవి

పురుషుడు మానసికంగా తనకు దూరమైనప్పుడు ఆమె అతనిని భౌతికంగా అనుసరిస్తుంది. అతను ఏ గదిలోకి వెళితే, తన కూడా అతని వెంటే ఆ గదిలోకి వెళుతుంది. లేదా లీసా, జిమ్‌ల ఉదాహరణలో చెప్పుకున్నట్టు, తాను చేయదలచుకున్న పనులు చేయకుండా జీవిభాగస్వామి కోసం ఎదురు చూస్తుంటుంది.

2. ఉద్వేగపరమైనవి

పురుషుడు తనకు మానసికంగా దూరమైనప్పుడు, ఆమె అతనిని ఉద్వేగపరంగా అనుసరిస్తుంది. అతని కోసం ఆందోళన చెందుతుంది. అతనికి ఊరట లభించేలా సహాయపడాలని కోరుకుంటుంది. అతని మీద బెంగ పెంచుకుంటుంది. ఏకాగ్రత, మెచ్చుకోలు ద్వారా ఆమె అతనిని బాధిస్తుంది.

ఏకాంతంగా గడపాల్సిన అతని మానసిక అవసరాన్ని గుర్తించక పోవడం ద్వారా దూరమయ్యే ప్రక్రియ నుంచి అతనిని ఆమె ఆపుతుంది. తద్వారా ఆమె అతనిని ఉద్వేగపరంగా కూడా నిరోధిస్తోందన్న మాట. అతని అవసరాన్ని గుర్తించకపోవడంవల్ల అతను ఉద్వేగపరంగా వెనక్కి వచ్చేలా ఆమె ప్రయత్నిస్తుంది.

అతను దూరమైనప్పుడల్లా ఆమె బాధకు, తాపత్రయానికి గురి కావడమన్నది అతనిని నిరోధించే మరో పద్ధతి. ఈ పద్ధతి ద్వారా ఆమె అతని నుంచి మరింత సాన్నిహిత్యం కోసం అభ్యర్థిస్తుంది. దాంతో అతను ఆమె తనను నియంత్రిస్తోందన్న భావనలోకి జారిపోతాడు.

3. మానసికపరమైనవి

'నువ్వు నా పట్ల ఇలా ఎలా ప్రవర్తించగలుగుతున్నావు?' లేదా 'నీకేమైంది?' లేదా 'ఇది నన్నెంతగా బాధిస్తుందో నీకు తెలియడం లేదా?' వంటి నిందాపూరితమైన ప్రశ్నలతో అతనిని మానసికంగా వెనక్కి లాగేందుకు ఆమె ప్రయత్నిస్తుంది. ఆమె సర్దుకుపోవడానికి అతిగా ప్రయత్నిస్తుంది. తాను ఎంతో సవ్యమైన మనిషినని, కాబట్టి తన నుంచి దూరమయ్యేందుకు అతనికెలాంటి కారణం లేదని చెప్పడానికి ఆమె ప్రయత్నిస్తుంది. స్వీయవ్యక్తిత్వాన్ని గురించి ఆమె మరచి పోతుంది. తాను ఎలా ఉండాలని అతను కోరుకుంటున్నాడో ఆ విధంగా ఉండేందుకు ఆమె సిద్ధపడి పోతుంది.

ఏ కాస్త సాహసానికి కూడా ఆమె భయపడుతుంది. అతను దూరమై పోతాడన్న ఆందోళనతో ఆమె తన నిజమైన భావోద్వేగాల్ని మనసులోనే అణచి వేసుకుంటుంది. అతనికి బాధ కలిగించే పనులేవీ చేయకుండా ఆమె తనను తాను నిరోధించుకుంటుంది.

దూరమై పోయేందుకు సంబంధించిన పురుషుని స్వాభావిక మార్పుల్ని ఒక మహిళ తనకు తెలియకుండానే తానే అడ్డుకునే మార్గం మరొకటి ఉంది. 'పురుషుణ్ణి శిక్షించడమే' ఆ

రెండో మార్గం. శిక్షించడం ద్వారా పూర్వస్థితికి వచ్చేలా అతణ్ణి మార్చాలన్నది ఆమె ఉద్దేశంగా ఉంటుంది. కానీ తనను ప్రేమించేందుకు దారితీసే ఒకానొక సహజ ప్రక్రియ నుంచి అతనిని నిరోధిస్తుంది. ఈ దిశగా ఒక మహిళ పురుషుణ్ణి శిక్షించేందుకు అనుసరించే సాధారణ మార్గాలు ఇలా ఉంటాయి.

శిక్షించే ప్రవర్తనలు

1. భౌతికపరమైనవి

అతను ఆమె మళ్లీ సాన్నిహిత్యాన్ని కోరుకున్నప్పటికీ ఆమె తిరస్కరిస్తుంది. భౌతికంగా అతను ప్రదర్శించే ప్రేమను ఆమె అంగీకరించదు. లైంగిక సంపర్కానికి కూడా ఆమె తిరస్కరించవచ్చు. తనను ముట్టుకోవడానికి లేదా తనను సమీపించడానికి ఆమె అతనిని పూర్తిగా నిరాకరిస్తుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో ఆమె అతని మీద చేయి చేసుకుంటుంది లేదా తన అసంతృప్తిని ప్రదర్శిస్తూ వస్తువుల్ని పగల కొడుతుంటుంది.

మానసికంగా ఒక పురుషుడు దూరమైనప్పుడు అతనిని ఈ విధంగా శిక్షించడం వల్ల అతనిక మళ్లీ ఆ పని చేయడానికి భయపడతాడు. ఇలా ఆమెకు దూరమయ్యే ప్రక్రియ నుంచి ఈ భయం అతనిని నిరోధిస్తుంది. భవిష్యత్తులో ఆ ఆలోచనకే తావివ్వరాదని అతను భావిస్తాడు. దాంతో అతని స్వాభావికమైన మార్పులకు అంతరాయం కలుగుతుంది. ఆ మార్పులు పూర్తిగా ఆగిపోతాయి. తత్ఫలితంగా అతనిలో ఆగ్రహం అంకురిస్తుంది. మళ్లీ ఆమెతో సాన్నిహిత్యాన్ని ఆశించకుండా అది అతనిని నిరోధిస్తుంది. మానసికంగా దూరమైన ఆ వ్యక్తి ఇక మళ్లీ వెనుదిరిగి రాకపోవచ్చు.

2. ఉద్వేగపరమైనవి

అతను తిరిగి ఆమెతో సాన్నిహిత్యాన్ని కోరుకున్నప్పుడు, ఆమె దుఃఖానికి గురై అతనిని నిందిస్తుంది. తనను నిర్లక్ష్యం చేసినందుకు ఆమె అతనిని క్షమించదు. ఆమెను సంతోషపెట్టడానికి అతని దగ్గర ఏమీ మిగలదు. ఆమెను సంతృప్తి పరిచే సామర్థ్యం తనకు లేదని భావించి, ఆమెకు దగ్గరయ్యే ప్రయత్నాన్ని అతను పూర్తిగా మానుకుంటాడు.

అతను తిరిగి తనకు సన్నిహితంగా వచ్చినప్పుడు ఆమె తన అనంగీకారాన్ని మాటల ద్వారా, కంఠస్వరం ద్వారా వ్యక్తం చేస్తూ, తన జీవిత భాగస్వామి వైపు గాయపడినట్టుగా చూస్తుంది.

3. మానసికపరమైనవి

అతను తిరిగి సాన్నిహిత్యాన్ని అభిలషించినప్పుడు, మనసు విప్పి తన మానసికోద్వేగాలను అతనితో పంచుకోవడానికి ఆమె నిరాకరిస్తుంది. తనతో మనసు విప్పి మాట్లాడనందుకు ఆమె అతని మీద వ్యతిరేకతను పెంచుకుని ముభావంగా తయారవుతుంది.

అతను తనపట్ల నిజమైన శ్రద్ధాసక్తుల్ని కలిగి ఉన్నాడన్న నమ్మకాన్ని ఆమె కోల్పోతుంది. అతనికి మాట్లాడే అవకాశమివ్వదు. 'మంచి' వ్యక్తిగా మారే అవకాశాన్ని అతనికి

నిరాకరిస్తుంది. అతను సంతోషంగా ఆమె దగ్గరికి తిరిగి వచ్చినప్పటికీ, తాను ఆమెకు ఎంతో దూరంలో ఉన్నానని అతను తెలుసుకుంటాడు.

మానసికంగా దూరమైనందుకే తాను శిక్షార్హుడినయ్యానని ఒక పురుషుడు భావించినప్పుడు, ఒకవేళ తాను మళ్లీ ఇలా దూరమైతే ఆమె ప్రేమను పోగొట్టుకోవలసి వస్తుందేమోనని అతను భయపడతాడు. తాను ఇలా దూరమైతే ఆమె ప్రేమకు అనర్హుడినై పోతానని భయపడడం మొదలు పెడతాడు. తనను తాను అనర్హుడిగా భావించుకుంటాడు. దాంతో ఆమెకు దగ్గరై, ఆమె ప్రేమను మళ్లీ కోరేందుకు కూడా అతను భయపడవచ్చు. తిరస్కారానికి గురి కావలసి వస్తుందన్న భయం వల్ల తన ఒంటరి గుహ నుంచి బయటికి రావడానికి అతను భయపడతాడు.

పురుషుని స్వభావం మీద గతం తాలూకు ప్రభావం

మానసికంగా దూరమవడం పురుషుని స్వాభావిక లక్షణం. చిన్నతనం నుంచే సహజమైన ఈ లక్షణానికి అంతరాయాలు కలుగుతుంటాయి. మానసికంగా తండ్రి దూరమైనప్పుడు, దానిని తన తల్లి వ్యతిరేకించడాన్ని అతను పసితనంలోనే చూసి ఉంటాడు. దాంతో ఇలా దూరమవడానికి అతను భయపడుతుంటాడు. దాంతో అవతలి వ్యక్తి నుంచి తాను కొంతకాలంపాటు దూరమవడమన్నది తన మానసిక అవసరమన్న విషయాన్ని కూడా అతను గుర్తించలేడు. అలా దూరమైనప్పుడల్లా తనను తాను సమర్థించుకోవడానికి అతను అప్రయత్నంగానే వాగ్వివాదాల్లోకి దిగవచ్చు.

ఇలాంటి వ్యక్తి సహజంగానే తనలోని పురుష స్వభావాన్ని, శక్తిని బలి పెట్టుకోవడం ద్వారా తనలో స్త్రీత్వపు కోణాన్ని వృద్ధి చేసుకుంటాడు. అతను సున్నిత మనస్కునిగా మారుతాడు. ఈ ప్రక్రియలో అతను తన పురుష స్వభావాన్ని కోల్పోతాడు. ప్రేమించేందుకు, ఎదుటివ్యక్తిని సంతోషపెట్టేందుకు ఎంత కష్టాన్నైనా సహించడానికి ప్రయత్నిస్తాడు. మానసికంగా దూరం కావడమనే ప్రక్రియను అపరాధంగా భావిస్తాడు. ఏం జరిగిందో తెలుసుకోకుండా అతను తనలోని కోరికను, శక్తిని, ఆతృతను పోగొట్టుకుంటాడు; తత్ఫలితంగా అతను స్తబ్దునిగా మారుతాడు లేదా ఎదుటివ్యక్తిపై పూర్తిగా ఆధారపడే మనిషిగా తయారవుతాడు.

ఏకాంతంగా గడపడానికి లేదా తన ఒంటరి గుహలోకి వెళ్లడానికి అతను భయపడవచ్చు. ప్రేమను కోల్పోతానన్న అంతర్గతం భయం వల్ల తానిక ఎంతమాత్రమూ ఏకాంతంగా ఉండలేనని అతను భావించవచ్చు. చిన్నతనంలో తండ్రిని తల్లి తిరస్కరించడం, లేదా తనని జీవితభాగస్వామి తిరస్కరించడం వంటివి అతనికి అనుభవంలోకి వచ్చి ఉంటాయి.

కొంతమంది పురుషులకు మానసికంగా దూరం కావడమెలాగో తెలియదు. మరికొందరికి మానసికంగా దగ్గర కావడమెలాగో తెలియదు. పుంభావనతో నిండిన పురుషుడికి మానసికంగా దూరమవడమన్నది పెద్ద కష్టమేమీ కాదు. అయితే తిరిగి దగ్గరై,

మనసు విప్పి మాట్లాడడమన్నది అతనికి సాధ్యం కాదు. ప్రేమకు తాను అనర్హుడినన్న భయం అతని లోలోపల వేళ్లూనుకుని ఉంటుంది. ఎదుటి వ్యక్తి పట్ల శ్రద్ధాసక్తుల్ని ప్రదర్శించడానికి, దగ్గరవడానికి అతను భయపడుతుంటాడు. తాను దగ్గరైతే, తనకు ఎలాంటి ఆహ్వానం లభిస్తుందో అతనికి ఊహామాత్రంగానైనా తెలిసి ఉండదు. పుంభావనతో కూడిన పురుషునితోపాటు సున్నిత మనస్కుడైన పురుషుడు కూడా తమ స్వాభావిక లక్షణానికి సంబంధించిన అనుభవాన్ని, అవగాహనను కలిగి ఉండరు, లేదా దాని తాలూకు సానుకూల దృశ్యాన్ని ఊహించ లేరు. మానసికంగా దూరమవడమనే ప్రక్రియను సానుకూలంగా కొనసాగించే సామర్థ్యం ఇద్దరిలోనూ కొరవడుతుంది.

పురుషునికి సంబంధించిన ఈ స్వాభావిక లక్షణాన్ని అర్థం చేసుకోవడమన్నది స్త్రీలకు ఎంత అవసరమో మగవాళ్లకు కూడా అంతే అవసరం. కొంతమంది పురుషులు తమ ఒంటరి గుహల్లో గడపాల్సిన అవసరం తలెత్తడాన్నే అపరాధంగా భావిస్తారు, లేదా దూరమవడం, తిరిగి దగ్గరవడాన్ని అర్థం చేసుకోలేక గందరగోళంలో పడతారు. తమలో ఏదో లోపం ఉందని వాళ్ళు తమను తాము అపార్థం చేసుకుంటారు. పురుషులకు సంబంధించిన ఈ రహస్యాలను అర్థం చేసుకుంటే అది అటు మగవారికి, ఇటు స్త్రీలకు కూడా ఎంతగానో మానసిక ప్రశాంతతను ఇస్తుంది.

తెలివైన స్త్రీ, పురుషులు

తాము మానసికంగా దూరమై, హఠాత్తుగా దగ్గరవ్వడమన్నది మహిళల మీద ఎలాంటి ప్రభావాన్ని చూపిస్తుందో పురుషులకు సాధారణంగా అర్థం కాదు. తనలోని ఈ స్వాభావికమైన మార్పులు మహిళల మీద ఎలాంటి ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయో అర్థం చేసుకుంటే, ఒక మహిళ మనసు విప్పి మాట్లాడుతున్నప్పుడు తాను నిజాయితీగా వినడం ఎంత ప్రధానమైన విషయమో పురుషుడు గ్రహిస్తాడు. తన పట్ల నిజమైన శ్రద్ధాసక్తుల్ని కలిగి ఉన్నానని అతను ఆమె పదే పదే నమ్మకాన్ని ఇవ్వాలి. జీవిత భాగస్వామికి మళ్ళీ మళ్ళీ అలాంటి నమ్మకాన్ని ఇవ్వవలసిన అవసరాన్ని అతను అర్థం చేసుకుని, గౌరవించడం నేర్చుకుంటాడు. మానసికంగా దూరం కావలసిన అవసరం లేనప్పుడు, తెలివైన పురుషుడు తన జీవితభాగస్వామి మానసికోద్వేగాలను అడిగి తెలుసుకోవడం ద్వారా సంభాషణను మొదలు పెడతాడు.

తెలివైన పురుషుడు తన స్వాభావిక లక్షణాల్ని అర్థం చేసుకునే కొద్దీ, తాను దూరమైనప్పటికీ, యథాతథ స్థితికి తిరిగి వస్తానని మహిళకు మరింతగా విశ్వాసాన్ని కలిగిస్తాడు. 'కొంతకాలం నేను ఏకాంతంగా గడపాల్సి ఉంది. అటు తరువాత ఎలాంటి అంతరాయాలు లేకుండా మనిద్దరం కలిసి సరదాగా గడుపుదాం' అని అతను చెప్పవచ్చు. లేదా ఆమె మాట్లాడుతున్నప్పుడు తాను మానసికంగా దూరమవడం మొదలుపెడితే, 'దీని గురించి ఆలోచించడానికి నాకు మరికొంత వ్యవధి కావాలి. అటు తరువాత మనిద్దరం దీని గురించి మాట్లాడుకోవచ్చు' అని అతను ఆమెను అనునయించవచ్చు.

పురుషుడు తన స్వాభావిక లక్షణాల్ని అర్థం చేసుకునేకొద్దీ, తాను దూరమైనప్పటికీ, యధాతథ స్థితికి తిరిగి వస్తానని మహిళకు మరింతగా విశ్వాసాన్ని కలిగిస్తాడు.

అతను ఆమెతో మాట్లాడేందుకు సిద్ధపడినప్పుడు, తనకు మానసికంగా ఎందుకు దూరమయ్యాడో తెలుసుకోవడం కోసం మహిళ అతనిని పదేపదే ప్రశ్నించవచ్చు. అలాంటి సందర్భాల్లో ఏం జవాబు చెప్పాలో అతనికి తెలియకపోతే, (చాలా సందర్భాల్లో పురుషులకు జవాబు తెలియదు.) 'నాకు కచ్చితంగా తెలియదు. నాతో నేను గడపడానికి నాకు కొంత వ్యవధి అవసరమైంది. సరే, ఇక మనం మన సంభాషణను మొదలు పెడదాం' అని చెప్పవచ్చు.

తాను ఆమెకు మానసికంగా దగ్గరగా ఉన్నప్పుడు, ఆమె మాటల్ని మరింతగా వినిపించుకోవలసిన అవసరం ఉందని అతనికి బాగా అర్థమవుతుంది. అంతేగాక, ఆమె మాటల్ని శ్రద్ధగా వినడమన్నది తామిద్దరి మధ్య జరిగే సంభాషణను మరింతగా అర్థం చేసుకోవడానికి మరింతగా సహాయపడుతుందని అతను తెలుసుకుంటాడు.

తనతో మాట్లాడమని పురుషుణ్ణి ఒత్తిడి చేయకూడదని, అతను తన మాటల్ని శ్రద్ధగా వింటున్నాడా, లేదా అన్న విషయాన్ని అడిగి తెలుసుకుంటే చాలునని తెలివైన మహిళ సంభాషణను ప్రారంభించడానికి ముందే అర్థం చేసుకుంటుంది. ఆమె మాట్లాడే కొద్దీ రకరకాల ప్రస్తావనలు చోటుచేసుకోవడంతో అతనిమీద ఒత్తిడి తగ్గిపోతుంది. ఆమె దృష్టి ఎప్పుడైతే మారుతుందో, అప్పుడతను మానసికంగా ప్రశాంతతను పొందుతాడు. తనలాగే అతను కూడా మనసు విప్పి మాట్లాడాలని ఒత్తిడి చేయకుండా, తన మానసికోద్వేగాలను అతనితో మరింతగా పంచుకోవడమెలాగో ఆమె నేర్చుకుంటుంది.

తాను అతనిని అంగీకరిస్తున్నానన్న భావన కలిగే కొద్దీ, అతను మనసు విప్పి మాట్లాడతాడని, తన మాటల్ని మరింత శ్రద్ధగా ఆలకిస్తాడని ఆమె నమ్ముతుంది. ఆమె అతనిని శిక్షించదు లేదా వెంటాడి వేధించదు. తామిద్దరి మధ్య మానసిక సాన్నిహిత్యం పెరగడం వల్లే కొన్ని సందర్భాల్లో అతను తనకు దూరమవుతుంటాడని, అలాగే మరికొన్ని సందర్భాల్లో (ఒంటరి గుహ నుంచి అతను వెనుదిరిగి వస్తున్నప్పుడు) తన మానసికోద్వేగాలను అతను పంచుకుంటాడని, తన మాటల్ని మరింత శ్రద్ధగా ఆలకిస్తాడని ఆమె అర్థం చేసుకుంటుంది. ఈ గొప్ప లక్షణం కొద్దిమంది మహిళల్లోనే ఉంటుంది.

అధ్యాయం 7

మహిళలంటే కడలి తరంగాలే

మహిళంటే పడిలేచే సముద్రపుటల వంటిదే. తనను ఎవరైనా ప్రేమిస్తున్నారంటే ఆమెలోని ఆత్మవిశ్వాసం ఉత్తుంగ తరంగమై ఎగసి పడుతుంది. మానసికంగా ఆమె సంతోషంగా ఉన్నప్పుడు ఆ అల ఆకాశాన్నంటుతుంది, కానీ ఆమె మనసు మారిపోతే హఠాత్తుగా ఆ అల అంతే వేగంగా నేల కొరుగుతుంది. ఇలా కిందపడి పోవడమన్నది తాత్కాలికమే. నేలను తాకిన వెంటనే ఆమెలోని తరంగం వెంటనే తన దిశను మార్చుకుంటుంది. ఆమె తిరిగి ఆనందంగా మారిపోతుంది. అప్పుడు అప్రయత్నంగానే ఆమెలోని ఉద్వేగ తరంగం మళ్లీ పైకి లేస్తుంది.

ఎప్పుడైతే ఒక మహిళలో మానసికోద్వేగాలు ఒక తరంగంలా ఉవ్వెత్తున పైకి లేస్తాయో, అప్పుడామె తన దగ్గర ఇతరులకు పంచేందుకు ప్రేమ సంపద పుష్కలంగా ఉందని భావిస్తుంది, ఎప్పుడైతే ఆ తరంగం కింద పడిపోతుందో అప్పుడు తాను మానసికంగా శూన్యమై పోయానని, ఆ శూన్యాన్ని ప్రేమతో నింపాల్సిన అవసరం ఉందని ఆమె భావిస్తుంది. ఇలా ఆమె మానసికంగా కుంగిపోయినప్పుడే తనలోని ఉద్వేగాలను ప్రక్షాళన చేసుకునే పనిలో పడుతుంది. మానసిక ప్రక్షాళనకు ఆమెకు ఇదే సరైన సమయం.

తరంగం ఉచ్ఛస్థాయికి ఎగసినప్పుడు మరింత ప్రేమ పొందడం కోసం ఆమె ప్రతికూల భావనల్ని సైతం దాచుకుంటుంది. లేదా తనను తాను పోగొట్టుకుంటుంది. ఉద్వేగతరంగం నేలను తాకినప్పుడు తన మనసులో దాగిన గతకాలపు ప్రతికూల భావనలు, తీరని కోరికలు ఆమెకు గుర్తుకు వస్తాయి. ఇలా తరంగం నేలను తాకినప్పుడే ఆమెకు తన సమస్యల గురించి మాట్లాడవలసిన అవసరం తలెత్తుతుంది. అప్పుడే తన సమస్యల్ని ఇతరులు అర్థం చేసుకోవలసిన అవసరం కూడా ఆమెకు ఏర్పడుతుంది.

ఇలా 'కింద పడిపోయే' అనుభవం ఏదో చీకటి బావిలోకి జారిపోతున్నట్టుగా ఉంటుందని నా భార్య బోనీ చెబుతుంటుంది. ఎప్పుడైతే ఒక మహిళ తన దిగుళ్ళ 'బావి'లోకి జారిపోతుంటుందో, అప్పుడామె తన ఉపచేతనలోకి, అంతరాళాల్లోని చీకటి లోతుల్లోకి, అణచిపెట్టుకున్న భావోద్వేగాల్లోకి ఉద్దేశపూర్వకంగానే ప్రయాణం మొదలు

పెడుతుంది. అంతుచిక్కని ఉద్వేగాలు, అస్పష్టమైన భావపరంపరలు ఆమెకు హఠాత్తుగా అనుభవంలోకి వస్తాయి. దాంతో ఆమె నిస్సహాయంగా మారిపోతుంది. తనకెవ్వరూ లేరని తాను ఒంటరి దానినని ఆమె భావిస్తుంది. కానీ ఎప్పుడైతే ఆమె ఉద్వేగ తరంగం నేలను తాకుతుందో, ఆ సమయంలో ఆమెకు తనను ప్రేమించే వారున్నారన్న నమ్మకం కలగాలి, అప్పుడు ఆమె అప్రయత్నంగానే కుదుటపడుతుంది. ఎంత హఠాత్తుగా ఆమె తరంగం నేలకు దిగుతుందో అంత అప్రయత్నంగా ఆమె ఉవ్వెత్తున ఎగసి తన అనుబంధాల్లో మరింత ప్రేమను కురిపించడానికి సిద్ధపడుతుంది.

మహిళలోని ఆత్మగౌరవం కడలి తరంగంలా ఉవ్వెత్తున ఎగసిపడుతుంటుంది. తనలోని ఉద్వేగ తరంగం నేలకు దిగినప్పుడు మానసిక ప్రక్షాళనకు ఆమెకు అదే తగిన సమయమవుతుంది.

సాధారణంగా ఒక మహిళ ఆత్మవిశ్వాసానికి ఆమె తన అనుబంధాల్లో ప్రేమను ఇవ్వగల, స్వీకరించగల సామర్థ్యమే కొలమానంగా నిలుస్తుంది. ఆమె తన పట్ల తాను సంతృప్తి చెందనప్పుడు, తన జీవితభాగస్వామిని ఆమె ప్రేమించలేదు, అభినందించలేదు. ఒక మహిళలోని ఉద్వేగ తరంగం కిందకు దిగినప్పుడు ఆమె మనోవేదనతో కుంగిపోతుంది లేదా ఉద్వేగపరంగా ప్రతికూలంగా ప్రతిస్పందిస్తుంది. తరంగం కిందికి దిగుతున్నప్పుడు ఆమె మరింతగా కలత చెందుతుంది. ఆమెకు మరింత ప్రేమ అవసరమవుతుంది. ఇలాంటి సందర్భాల్లో ఆమె మానసిక అవసరాల్ని జీవితభాగస్వామి అర్థం చేసుకోవలసి ఉంటుంది. అలా కాకపోతే అతను ఆమె నుంచి అసాధ్యమైన కోరికల్ని కోరే ప్రమాదముంది.

తరంగం పట్ల పురుషుల ప్రతిస్పందన

ఎప్పుడైతే పురుషుడు ఒక మహిళను ప్రేమిస్తాడో, అప్పుడామె ప్రేమతోను, సంతృప్తితోను నిండి కొత్త కాంతులీనుతుంది. ఆ కొత్త కాంతులు శాశ్వతంగా ఉండిపోవాలని చాలామంది పురుషులు కోరుకుంటారు. ఆమె శాశ్వతంగా ప్రేమను కురిపిస్తూనే ఉండాలని కోరుకోవడమన్నది వాతావరణం ఎన్నటికీ మారకుండానే ఉండాలని, ఎల్లవేళలా సూర్యుడు అస్తమించకుండా ప్రకాశిస్తూనే ఉండాలని కోరుకోవడం వంటిది. జీవితం ద్వంద్వాలతో నిండి ఉంటుంది- రాత్రి, పగలు, శీతోష్ణాలు, వేసవి, శీతాకాలం, వసంతం, ఆకురాలు కాలం, మేఘావృతమైన ఆకాశం, అన్నీ తొలగిపోయిన నిర్మలమైన నింగి, ఇలా ఎన్నెన్నో ద్వంద్వాలతో కూడినదే జీవితం. అనుబంధాల్లో కూడా సరిగ్గా స్త్రీ పురుషులు ఇలాంటి ద్వంద్వస్థితుల్ని, మార్పుల్ని కలిగి ఉంటారు. పురుషులు మానసికంగా దూరమై మళ్లీ దగ్గరవుతుంటారు. సరిగ్గా అదే సమయంలో స్త్రీలు తమను తాము ప్రేమించుకోవడంలోను, ఇతరులను ప్రేమించడంలోను కడలి తరంగాల్లా ఎగసి పడుతుంటారు.

అనుబంధాల్లో పురుషులు దూరమై దగ్గరవుతుంటారు, స్త్రీలు తమను తాము, ఇతరులను ప్రేమించడంలో తరంగాల్లా ఎగసిపడుతుంటారు.

మహిళలో హఠాత్తుగా చోటుచేసుకునే మానసికోద్వేగాలకు ఏకైక కారణం తన ప్రవర్తనే అని పురుషుడు భావిస్తుంటాడు. ఆమె సంతోషంగా ఉన్నప్పుడు దానిని అతను తన ఘనతగా భావిస్తాడు. ఆమె దుఃఖిస్తే అందుకు తానే కారకుడినని అతను అనుకుంటాడు. ఆమె కోసం పరిస్థితుల్ని అనుకూలంగా మార్చడమెలాగో తెలియక అతను పూర్తిగా అసహనానికి గురి కావచ్చు. ఒక నిమిషం ఆమె సంతోషంగా కనిపిస్తుంది. దాంతో తాను సవ్యంగానే ప్రవర్తిస్తున్నానని నమ్ముతాడు, కానీ మరునిమిషం ఆమె విషాదానికి లోనవుతుంది. తాను సవ్యంగా ఉన్నప్పటికీ ఆమెలో చోటుచేసుకున్న విషాదం అతనిని దిగ్భ్రమలో ముంచుతుంది.

తక్షణ పరిష్కారాల కోసం యత్నించకండి

బిల్, మేరీలకు పెళ్ళై ఆరేళ్లయింది. మేరీ మానసికోద్వేగాల్లో తలెత్తిన ఆటుపోట్లను బిల్ గమనించాడు. కానీ ఆ ఆటుపోట్ల తాలూకు మూల స్వభావాన్ని అర్థం చేసుకోకపోవడం చేత అతను వాటిని వెంటనే 'సరిదిద్దే' ప్రయత్నం చేశాడు. దాంతో పరిస్థితి మరింతగా దిగజారింది. ఏదో మానసిక లోపం వల్లనే ఆమె ఇలా క్షణమొక చిత్తంగా ప్రవర్తిస్తోందని అతను భావించాడు. మానసికంగా కుంగి పోనక్కర్లేదని అతను ఆమెకు వివరించే ప్రయత్నం చేశాడు. కాని అతను తనను అపార్థం చేసుకున్నాడని భావించి, మేరీ మానసికంగా మరింత కుంగిపోయింది.

ఆమె సమస్యను తాను 'పరిష్కరిస్తున్నానని' అతను భావించినప్పటికీ, మానసికంగా కుదుట పడకుండా అతను ఆమెను నిరోధించాడన్నది వాస్తవం. ఎప్పుడైతే ఒక మహిళ తన దిగుళ్ల దిగుడుబావిలోకి జారిపోవడం మొదలుపెడుతుందో, అపుడే ఆమెకు తన అవసరం మరింత ఎక్కువగా ఉంటుందని పురుషుడు తెలుసుకోవాలి. సరిదిద్దడానికి, పరిష్కరించడానికి అది సమస్య కాదని, ఎలాంటి షరతుల్లేని అవ్యాజానురాగాన్ని ఆమెకు అందించేందుకు అదే తగిన అవకాశమని పురుషుడు అర్థం చేసుకోవలసిన అవసరం ఉంది.

'నా భార్య మేరీ ప్రవర్తన నాకు అర్థం కావడం లేదు. కొన్నివారాలపాటు ఆమె ఎంతో ఆనందంగా అద్భుతంగా ఉంటుంది. నన్ను, నాతో పాటు ప్రతి ఒక్కరినీ ఎంతగానో ప్రేమిస్తుంటుంది. కానీ హఠాత్తుగా ఆమె మనోవేదనతో కుంగిపోవడం మొదలు పెడుతుంది. ప్రతి ఒక్కరికీ తాను ఎంతో చేశానని, అదంతా తనకిప్పుడు భారమైందని భావిస్తూ ఆమె నా పట్ల అసంతృప్తిని వ్యక్తం చేస్తుంది. ఆమె దుఃఖానికి నేను కారకుడిని కాను. ఆ విషయాన్ని తనకు వివరించేందుకు నేను ప్రయత్నించాను. కానీ అదంతా మా ఇద్దరి మధ్య పెద్ద పోట్లాటకే దారి తీసింది' అని బిల్ చెప్పాడు.

చాలామంది పురుషుల్లాగే బిల్ కూడా తన జీవితభాగస్వామిని 'కిందికి దిగే' లేదా 'నేలను తాకే' అవకాశం నుంచి నిరోధించాడు. దిగుడుబావిలోకి జారిపోతున్న ఆమెను కాపాడే ఉద్దేశంతో పట్టుకుని పైకి లాగే ప్రయత్నం చేశాడతను. తన భార్య దిగుడుబావిలోకి

పూర్తిగా దిగిపోతే తప్ప, ఆమె మళ్లీ కెరటమై ఉప్పొంగ లేదన్న విషయాన్ని అతను తెలుసుకోలేదు.

ఎప్పుడైతే మేరీ ఉద్వేగ తరంగం కిందికి జారిపోవడం మొదలు పెట్టిందో, అప్పుడామెలో కనిపించిన మొదటి చిహ్నం తీవ్రమైన మనోవేదన. ఆ సమయంలో మరింత సహానుభూతితో, శ్రద్ధాసక్తులతో ఆమె మాటల్ని వినడానికి బదులు, తాను అంతగా కుంగిపోవలసిన అవసరం లేదంటూ వివరించడానికి అతను ప్రయత్నించాడు. తద్వారా ఆమె కిందికి జారిపోకుండా పట్టుకునే ప్రయత్నం చేశాడతను.

కిందికి జారిపోతున్నప్పుడు తాను నిరాశకు గురి కానక్కర్లేదని ఇతరులు చెబితే, అది మహిళను మరింతగా కుంగదీస్తుంది. అలా కుంగి పోతున్నప్పుడు, తాను కిందికి జారిపోతున్నప్పుడు, తన మాటల్ని శ్రద్ధగా ఆలకించి సహానుభూతిని అందించే వ్యక్తితో సాన్నిహిత్యమే ఆ సమయంలో ఆమెకు అత్యంత ప్రధానమైన విషయం. ఒక మహిళ తీవ్రమనోవేదనకు ఎందుకు గురైందో అర్థం కానప్పటికీ, పురుషుడు ఆమెకు తన ప్రేమను, సహకారాన్ని, ఏకాగ్రతను అందించవచ్చు.

పురుషులు గందరగోళంలో పడడం

మహిళలు తరంగాలవంటివారని తెలుసుకున్నప్పటికీ బిల్ అయోమయంలోనే ఉండి పోయాడు. భార్య మానసికంగా కుంగి పోయినప్పుడు ఆమె మాటల్ని శ్రద్ధగా ఆలకించడాన్ని అతను నేర్చుకున్నాడు. తనను ఇబ్బంది పెట్టే విషయాల గురించి ఆమె మాట్లాడుతున్నప్పుడు, అతను వెంటనే పరిష్కారాల్ని సూచించకుండా, ఆమెను ఊరడించడమెలాగో నేర్చుకున్నాడు. కానీ ఇలా ఇరవైనిమిషాలపాటు ప్రయత్నించిన తరువాత కూడా ఆమె ఊరట చెందక పోవడంతో అతను విసిగిపోయాడు.

'మొదట్లో ఆమె మాటల్ని నేను శ్రద్ధగా విన్నాను. ఆమె మరింతగా మనసు విప్పి మాట్లాడుతున్నట్లే కనిపించింది. కానీ వెనువెంటనే ఆమె మరింతగా వేదనకు గురవడం మొదలు పెట్టింది. నేను ఎంత శ్రద్ధగా వింటే అంతగా ఆమె వేదనకు గురవుతోందేమోనని నాకు అనిపించింది. మరీ అంతగా కుంగిపోవలసిన అవసరం లేదని నేను ఆమెకు చెప్పాను. తరువాత మా ఇద్దరి మధ్య పెద్ద వాగ్యుద్ధం జరిగింది' అని బిల్ నాకు చెప్పాడు.

మేరీ మాటల్ని బిల్ వినిపించుకున్నప్పటికీ, ఆమె సమస్యల్ని తక్షణం పరిష్కరించేందుకు అతను ప్రయత్నించాడు. ఉన్నఫళాన ఆమె సంతోషంగా మారిపోవాలని అతను కోరుకున్నాడు. ఒక మహిళ తన దిగుళ్ల దిగుడుబావిలోకి జారిపోతున్న క్రమంలో ఆమెకు అవసరమైన సహకారం లభించినప్పటికీ తను వెనువెంటనే కోలుకుని, యథాతథస్థితికి చేరుకోవలసిన అవసరమేమీ లేదని బిల్ అర్థం చేసుకోలేక పోయాడు. ఎంత ఓదార్చినప్పటికీ ఆమె ఊరట చెందకపోవచ్చు. మరింతగా కుంగిపోవచ్చు. కానీ అతను అందిస్తున్న సహకారం ఆమె మీద ప్రభావం చూపుతోందని చెప్పడానికి ఇదొక సంకేతం. అతను అందిస్తున్న సహకారం మరింత తొందరగా నేలను తాకేందుకు ఆమెకు సహకరిస్తోంది.

ఒక్కసారి ఉద్వేగ తరంగం నేలను తాకిన తరువాత ఆమె పూర్తిగా ఊరట చెంది కోలుకోవచ్చు. ఆమె ఉద్వేగ తరంగం మళ్ళీ ఉప్పొంగాలంటే, అది పూర్తిగా నేలను తాకవలసిన అవసరం ఉంది. ఇది ఒక సహజమైన ప్రక్రియ.

ఆమె మాటల్ని తాను వింటున్నప్పటికీ, తన సహకారం ఆమె మీద ఆశించిన ప్రభావం చూపించక పోవడంతో బిల్ గందరగోళంలో పడ్డాడు. ఆమె మరింతగా కుంగిపోవడమే అతనికి కనిపించింది. అవసరమైన సహకారాన్ని తాను సమృద్ధిగా అందించినప్పటికీ, ఒక మహిళ మరింత వేదనతో కుంగి పోతుంటుందని, కొన్ని సందర్భాల్లో ఇది సహజమేనని అర్థం చేసుకున్నట్లైతే పురుషుడు ఇలాంటి గందరగోళం నుంచి బయటపడతాడు. కిందికి జారిన తరంగం పూర్తిగా నేలను తాకినప్పుడే అది పైకి లేస్తుందన్న విషయాన్ని అర్థం చేసుకున్నప్పుడు పురుషుడు తన అపోహల్లోంచి బయట పడతాడు. తరంగం నేలను తాకినప్పుడే తన సహకారానికి ప్రతిస్పందిస్తూ ఆమె మనోవేదన నుంచి పూర్తిగా కోలుకుంటుందని అతను అర్థం చేసుకోవాలి.

పురుషుడు సమృద్ధిగా సహకారాన్ని అందించినప్పటికీ, ఒక మహిళ మరింతగా మనోవేదనలో కూరుకుపోయే అవకాశం ఉంది.

ఈ విషయం అర్థమైన తరువాత బిల్, మేరీతో మరింత సహనంగా ప్రవర్తించడాన్ని అలవరచుకున్నాడు. దిగుళ్ల దిగుడుబావిలోకి మేరీ జారిపోతున్నప్పుడు ఆమెకు సంతృప్తి కరమైన సహకారాన్ని అందించినప్పటికీ, ఆమె తన మనోవేదనలో ఎంత కాలంపాటు కూరుకుపోయి ఉంటుందో కచ్చితంగా తేల్చి చెప్పే లెక్కలేవీ ఉండవని అతను అర్థం చేసుకున్నాడు; ఇతర సందర్భాలతో పోల్చితే కొన్ని సందర్భాల్లో ఆ దిగుడుబావి మరింత లోతుగా ఉండవచ్చు.

సంభాషణల్ని, వాదనల్ని మళ్లీ ప్రారంభించడం

తన దిగుళ్ళ దిగుడుబావి నుంచి ఒకసారి బయటకు వచ్చిన తరువాత మహిళ యథా ప్రకారం తన ప్రేమాస్పదమైన వ్యక్తిత్వాన్ని తిరిగి సంతరించుకోవచ్చు. ఈ సానుకూలమైన మార్పును సాధారణంగా పురుషులు అర్థం చేసుకుంటారు. ఆమెను బాధించే ఏ విషయమైనా ఇప్పుడది పూర్తిగా పరిష్కారమైందని లేదా ఇక శాశ్వతంగా ఆమె బాధలన్నీ మటుమాయమై పోయాయని పురుషుడు భావిస్తుంటాడు. కానీ నిజం మరోలా ఉంటుంది. బాధలు శాశ్వతంగా మటుమాయమైపోవడమన్నది ఒక భ్రమ మాత్రమే. హఠాత్తుగా ఆమె తనను మరింతగా ప్రేమించడం, మరింత సానుకూలంగా ప్రతిస్పందించడం మొదలు పెట్టడంవల్ల ఆమె సమస్యలన్నీ తీరిపోయాయని అతను అపోహపడతాడు.

అయితే ఆమెలోని ఉద్వేగ తరంగం మళ్లీ కిందపడడం మొదలుపెడితే బాధలన్నీ తిరిగి తెరమీదికి వస్తాయి. ఇలా ఆమె సమస్యలు మళ్లీ తమ ఉనికిని చాటుకోవడం అతనిని అసహనానికి గురి చేస్తుంది. పరిష్కారమై పోయాయనుకున్న సమస్యలు తిరిగి తలెత్తడమే అతని అసహనానికి కారణం. ఆమె ఉద్వేగతరంగ స్వభావాన్ని అర్థం చేసుకోక పోవడం

వల్ల స్త్రీ తన 'దిగుళ్ల దిగుడుబావి' లో ఉన్నప్పుడు ఆమె మానసికోద్వేగాలను అర్థం చేసుకోవడం అతనికి కష్టతరమవుతుంది.

మహిళకు అపరిష్కృత సమస్యలు పునరావృతమైనప్పుడు, పురుషుడు ఈ కింద పేర్కొన్నట్టుగా అసందర్భ వ్యాఖ్యలు చేస్తాడు :

1. 'ఎన్నిసార్లు మనం దీనితో వేగడం?'
2. 'ఈ సోదంతా ఇంతకు ముందే విన్నాను.'
3. 'ఆ ఇబ్బంది ఇంతకు మునుపే తీరి పోయిందనుకున్నాను'.
4. 'నువ్విక దాని నుంచి ఎప్పుడు బయటపడతావు?'
5. 'నేను మళ్లీ మళ్లీ ఈ తలనొప్పిని భుజాలకెత్తుకోను'.
6. 'మరీ చిత్రంగా ఉంది! మనం మళ్లీ అదే వాగుడు వాగుతున్నాం'
7. 'నీకే ఎందుకు ఇన్ని సమస్యలొస్తాయి?'

ఒక మహిళ ఎప్పుడైతే దిగుళ్ళబావిలో అట్టడుగుకు వెళుతుందో, అప్పుడు ఆమెను బాధించే సమస్యలన్నీ పైకి వస్తాయి. ఇవి అనుబంధానికి సంబంధించినవై ఉండవచ్చు. కానీ సాధారణంగా ఇవన్నీ ఆమె గతం తాలూకు అనుబంధాలూ లేదా చిన్ననాటి విషయాలై ఉంటాయి. తన గతంలో మానని గాయాలన్నీ మళ్లీ కళ్లు తెరుస్తాయి. తాను దిగుళ్ల దిగుడుబావిలోకి వెళ్లేటప్పుడు సాధారణంగా ఆమె అనుభవంలోకి వచ్చే ఉద్వేగాలు ఇలా ఉంటాయి.

మహిళ దిగుళ్ళ బావిలోకి జారిపోతోందని లేదా ఆమెకు తన ప్రేమ మరింతగా అవసరమైందని అర్థం చేసుకోవడానికి పురుషులు గమనించాల్సిన హెచ్చరికలు

ఆమె ఇలా అనుభూతిస్తోంది	ఆమె ఇలా అంటుంది
మనోవేదన	'చేయాల్సింది ఎంతో మిగిలే ఉంది'.
అభద్రత	'నాకు ఇంకా కావాలి'
వ్యతిరేకత	'ప్రతిదీ నేను చేస్తున్నాను'
ఆందోళన	'ఐతే దాని గురించి ఏమంటావు...'
గందరగోళం	'నాకసలు అర్థం కావడం లేదు...'
అలసట	'ఇక నేనెంత మాత్రమూ పనిచేయలేను'
నిరాశ	'ఏం చేయాలో నాకు తెలియడం లేదు'
స్తబ్ధత	'నీకేం కావాలో నాకనవసరం'
ఆదేశం	'నువ్వు తప్పనిసరిగా...'

ఆపడం	'కాదు, నేనది చేయను...'
అవిశ్వాసం	'నువ్వు ఏ అర్థంతో అలా మాట్లాడుతున్నావు?'
నియంత్రణ	'సరే, అయితే నువ్వు ఇలా చేస్తావా...?'
అసంతృప్తి	'నువ్వెలా మర్చిపోతావు....?'

ఇలాంటి సంక్షోభ సమయాల్లో తనకు తగినంత సహకారం లభించిందని భావిస్తే, ఇక ఆమె ఆ అనుబంధాన్ని విశ్వసించడం మొదలు పెడుతుంది. తన జీవితంలోను లేదా అనుబంధాల్లోను ఎలాంటి సంక్షోభాలు తలెత్తకుండా ఆమె తన దిగులు బావిలోకి రాకపోకలు సాగిస్తుంది. ప్రేమాస్పదమైన అనుబంధానికి ఇదొక ఆశీర్వచనమే.

దిగుళ్ళ దిగుడుబావిలో తాను కూరుకుపోయి ఉన్నప్పుడు, ఆమెకు తగిన సహకారాన్ని అందివ్వడమే ఎవరైనా ఆమెకిచ్చే అతిగొప్ప కానుక. ఆమె దానిని ఎంతగానో అభినందిస్తుంది కూడా. కావలసిన సహకారం అందగానే ఆమె తనను వేధించే గతం తాలూకు చేదు అనుభవాల ప్రభావం నుంచి క్రమేణా బయట పడుతుంది. అయినప్పటికీ ఆమెలో ఆటుపోట్లు కొనసాగుతూ ఉంటాయి. కానీ ప్రేమాస్పదమైన ఆమె స్వభావం వల్ల అవి అంత తీవ్రరూపాన్ని సంతరించుకోవు.

అవసరాన్ని అర్థం చేసుకోవడం

'మా ఇద్దరి మధ్య అనుబంధం మొదలైన తొలిరోజుల్లో సుసాన్ మానసికంగా ఎంతో దృఢంగా కనిపించేది. కానీ హఠాత్తుగా ఆమె బలహీనంగా మారిపోయి, ఆధారం కోసం ఎదురు చూడడం మొదలు పెట్టింది. నేను తనను ప్రేమిస్తూనే ఉన్నానని, తాను నాకు ఎంతో ప్రధానమని నేను సుసాన్‌కు పదేపదే గుర్తు చేసే వాడిని. మేము ఎంతగా మాట్లాడితే అంతగా మా ఇద్దరి మధ్య అడ్డంకులు తొలగిపోయేవి, కానీ ఒక్క నెల తిరగ్గానే ఆమె మళ్లీ అభద్రతలో పడిపోయేది. నానుంచి ఎలాంటి హామీలు ఇంతవరకూ తాను వినలేదన్నట్టుగా ప్రవర్తించేది. దాంతో నేను అసహనానికి గురయ్యే వాడిని. మా ఇద్దరి మధ్య పెద్ద వాగ్యుద్ధం జరిగేది' అంటూ టామ్ నేను నిర్వహించిన ఒక సదస్సులో ఫిర్యాదు చేశాడు.

తమ అనుబంధాల్లో సాటి పురుషులకు కూడా ఇలాంటి అనుభవమే ఎదురవుతుందని తెలుసుకున్నప్పుడు టామ్ ఆశ్చర్యానికి గురయ్యాడు. టామ్, సుసాన్‌ని కలుసుకున్నప్పుడు ఆమె ఉద్వేగతరంగం ఆకాశన్నంటుతోంది. టామ్ పట్ల సుసాన్‌లో ప్రేమ పెరిగే కొద్దీ వారి అనుబంధం మరింతగా బలపడింది. ఉద్వేగ తరంగం ఒక్కసారి ఆకాశాన్ని అంటగానే, ఆమె హఠాత్తుగా సాయం కోసం ఎదురుచూస్తూ మరింత స్వార్థపరురాలిగా మారిపోయింది. ఆమె అభద్రతలో చిక్కుకుపోయి, అతని నుంచి మరింత ఏకాగ్రతను కోరుకోవడం మొదలుపెట్టింది. అతనిని ఒత్తిడి చేయడం ప్రారంభించింది.

ఆమె ఉద్వేగతరంగం దిగుడుబావిలోకి జారిపోయే క్రమంలో అది మొదటి మెట్టన్నమాట. ఆమెలోని మార్పుల్ని టామ్ అర్థం చేసుకోలేక పోయాడు. కానీ కొన్ని గంటలపాటు వారిద్దరూ దాని గురించి చర్చించుకున్న తరువాత సుసాన్ కాస్త ఊరట చెందింది. తాను ఆమెను ప్రేమిస్తున్నానని టామ్, సుసాన్‌కు మళ్లీ విశ్వాసం కలిగించాడు. అప్పుడు సుసాన్‌లోని ఉద్వేగతరంగం మళ్లీ పైకి ఎగసింది. అతను లోలోపల 'హమ్మయ్యా' అనుకున్నాడు.

ఈ సంఘటన తరువాత తమ అనుబంధంలో తలెత్తిన సమస్యను తాను విజయ వంతంగా పరిష్కరించేశానని టామ్ భావించాడు. కానీ ఒక నెల తరువాత సుసాన్‌లోని ఉద్వేగ తరంగం మళ్లీ కిందపడడం మొదలైంది. ఆమె ఆర్తిగా సాయం కోసం ఎదురు చూస్తూ అభద్రతలో చిక్కుకుపోయింది. అయితే ఈసారి టామ్ ఆమె మనోవేదనను పెద్దగా పట్టించుకోలేదు. ఆమెపట్ల అసహనాన్ని ప్రదర్శించాడు. తాను ఆమెను ప్రేమిస్తూనే ఉన్నానని నెలరోజులక్రితం హామీ ఇచ్చినప్పటికీ, ఆమె తనను విశ్వసించడం లేదంటూ నిందించాడు. దాన్ని ఒక అవమానంగా భావించాడు. ఇలా అతను ఆత్మరక్షణలో పడిపోయి ప్రతికూలంగా ప్రతిస్పందించడం వల్ల ఆమెలో ప్రేమ రాహిత్యాన్ని మరింతగా ప్రోది చేసినట్టయింది. ఫలితంగా వాళ్ళిద్దరూ వాగ్వాదానికి దిగారు.

హామీలను ఎలా ఇవ్వాలంటే...

మహిళలు తరంగాల వంటి వ్యక్తులని అర్థం చేసుకున్న తరువాత సుసాన్ పదేపదే అభద్రతకు, మనోవేదనకు లోనవడం సహజమైందేనని, అది అనివార్యమని, అది తాత్కాలికమేనని టామ్ గ్రహించాడు. తాను ప్రేమతో ప్రతిస్పందించి ఉంటే సుసాన్ మనసులోని లోతైన గాయాలు శాశ్వతంగా మాని ఉండేవని, దానిని అర్థం చేసుకోకుండా తాను చాలా సంకుచితంగా ప్రవర్తించానని అతను తెలుసుకున్నాడు.

సుసాన్ తన దిగుళ్ల దిగుడుబావిలోకి జారిపోయినప్పుడు ఆమెకు తగిన సహకారాన్ని అందించడాన్ని అతను నేర్చుకున్నాడు. దీనిద్వారా ఆమె తన మానసిక గాయాన్ని మాన్పుకోవడం మరింత సులభతరమైంది. అంతేకాక అలాంటి సంక్షోభ సమయాల్లో వాళ్ళిద్దరి మధ్య తలెత్తే గొడవలు కూడా తగ్గుముఖం పట్టాయి. టామ్ వైఖరిలో ఈ మూడు విషయాలు మార్పును తెచ్చాయి.

1. పురుషుడు ప్రేమను సహకారాన్ని అందించినంత మాత్రాన ఒక మహిళ సమస్యలన్నీ వెనువెంటనే పరిష్కారం కావు. అయినప్పటికీ ఆమె ఉద్వేగ తరంగం సురక్షితంగా నేలను తాకడంలో అతని ప్రేమ ఆమెకెంతగానో సహకరిస్తుంది. ఒక మహిళ జీవితాంతం తనను ప్రేమిస్తూనే ఉండాలని ఆశించడమన్నది సంకుచితత్వం. ఈ విషయాలు అతనికి మళ్లీమళ్లీ అర్థం కాసాగాయి. అలా అర్థమైన ప్రతిసారీ అతను ఆమెకు మరింతగా సహకరించేవాడు.
2. ఒక మహిళ తన దిగుళ్ల దిగుడుబావిలోకి జారిపోవడమన్నది పురుషుని తప్పు లేదా వైఫల్యం కాదు. మరింత అన్యుదన్నుగా నిలిచినంత మాత్రాన అతను దాన్ని

ఆపలేదు, అయితే ఆ సంక్లిష్ట సమయాల్లో అవసరమైన సహాయాన్ని అతను ఆమెకు అందించగలడు.

3. తన ఉద్వేగ తరంగం నేలను తాకిన వెంటనే తిరిగి దాన్ని ఉవ్వెత్తున పైకి ఎగసిపడేలా చేయగల సామర్థ్యం మహిళకు సహజాతంగా ఉంటుంది. అందుకోసం పురుషుడు ప్రత్యేకించి ఆమెకు సహకరించనక్కర్లేదు. ఆమె పూర్తిగా ధ్వంసం కాలేదు. ఆమెకు కావలసిందల్లా తనను అర్థం చేసుకుని, ఓర్పుతో జీవిత భాగస్వామి తనను ప్రేమించడం మాత్రమే.

దిగుడుబావిలో మహిళ అభద్రతకు గురైతే

మహిళ ఒక వ్యక్తితో గాఢానుబంధంలో ఉన్నప్పుడు, మరింత తీవ్రంగా ఆమెలోని ఉద్వేగాలు తరంగ స్వభావాన్ని సంతరించుకుంటాయి. అవి తరంగాల్లా పైకెగసి, కింద పడే ప్రక్రియ పూర్తయ్యేంతవరకు ఆమెకు భద్రతాభావన అత్యంత అవసరం. భద్రతాభావన లోపిస్తే అంతా సజావుగానే ఉన్నట్టు కనిపించేలా చేయడం కోసం ఆమె మరింత శ్రమ పడుతుంది, తనలోని ప్రతికూల ఉద్వేగాలను మనసులోనే అణచివేసుకుంటుంది.

దిగుళ్ల దిగుడుబావిలో సురక్షితంగా ఉన్నట్టు తాను భావించకపోతే ఆ మహిళకి ఉన్న ఒకే ఒక్క ప్రత్యామ్నాయం జీవితభాగస్వామితో మానసిక సాన్నిహిత్యాన్ని, లైంగిక సంపర్కాన్ని నిరోధించడం. అలా కానట్టయితే మద్యపానం, అమితాహారం, అతిగా పనిచేయడం, అతిగా శ్రద్ధగా తీసుకోవడం వంటి చర్యలను వ్యసనాలుగా మార్చుకుని, తద్వారా తన ఉద్వేగాలను ఆమె అణచివేసుకుంటుంది. ఈ వ్యసనాన్ని కొనసాగిస్తున్నప్పటికీ ఆమె తరచూ దిగుడుబావిలోకి జారిపోతుంటుంది. అట్లాంటప్పుడు ఆమె ఉద్వేగాలు నిరోధించడానికి వీలులేని విధంగా బయటపడుతుంటాయి.

ఎన్నడూ పోట్లాడుకోవడం కానీ, వాగ్వాదాలకు దిగడం కానీ ఎరుగని దంపతులు హఠాత్తుగా అందరినీ ఆశ్చర్యంలో ముంచేస్తూ, విడాకుల కోసం పరుగులు తీసిన కొన్ని కథనాల్ని మీరు విని ఉండవచ్చు. ఇలాంటి ఉదంతాల్లో చాలామటుకు మహిళ తన ప్రతికూల ఉద్వేగాన్ని అణచిపెట్టుకోవడం ద్వారా పోట్లాటల్ని నిరోధించి ఉంటుంది. ఫలితంగా ఆమె స్తబ్ధతలోకి జారిపోయి ప్రేమను అనుభూతించలేని దీనావస్థకు చేరుకుంటుంది.

ఎప్పుడైతే ప్రతికూల ఉద్వేగాలను అణచివేస్తామో, అప్పుడే సానుకూల ఉద్వేగాలు కూడా అణగి పోతాయి. ఫలితంగా ప్రేమ అణగారిపోతుంది. వాగ్వాదాలను, పోట్లాటలను నిరోధించడమన్నది ఆరోగ్యకరమే అయినప్పటికీ, ఉద్వేగాలను అణచివేయడం ద్వారా ఆ పని చేయకూడదు. ఉద్వేగాలను అణచి వేయాల్సిన అవసరం లేకుండానే వాగ్వాదాలను నిరోధించే పద్ధతుల గురించి మనం తొమ్మిదో అధ్యాయంలో నేర్చుకుందాం.

ఎప్పుడైతే ప్రతికూల ఉద్వేగాలను అణచివేస్తామో, అప్పుడే సానుకూల ఉద్వేగాలు కూడా అణగిపోతాయి. ఫలితంగా ప్రేమ అణగారిపోతుంది.

ఉద్వేగ ప్రక్షాళన

ఒక మహిళలోని ఉద్వేగ తరంగం పైకి ఎగసి, కిందపడి నేలను తాకే సమయమే ఉద్వేగ ప్రక్షాళనకు అత్యంత అనుకూలమైంది. ఇలాంటి ఉద్వేగ లేదా మానసిక ప్రక్షాళన జరగకపోతే ఒక మహిళ క్రమేణా ప్రేమించే శక్తిని కోల్పోతుంది. ఉద్వేగాలను అణచి పెట్టుకోవడం వల్ల ఆమెలోని సహజమైన తరంగ స్వభావానికి అంతరాయం కలుగుతుంది, తత్ఫలితంగా ఆమె క్రమేణా అనుభూతుల్ని కోల్పోయి స్తబ్ధతలో పడిపోతుంది.

తమ ప్రతికూల ఉద్వేగాలను అణచి పెట్టుకుని, ఉద్వేగాల తాలూకు సహజ స్వభావాన్ని అడ్డుకున్న మహిళలు కొందరు రుతుక్రమ సంబంధిత వ్యాధి (ప్రీ మెన్స్ట్రువల్ సిండ్రోమ్-పిఎమ్ఎస్) కి గురవుతారు. ప్రతికూల ఉద్వేగాలను సానుకూలంగా వ్యక్తం చేయలేని అసమర్థతకు, పిఎమ్ఎస్‌కు బలమైన సంబంధం ఉంటుంది. కొన్ని సందర్భాలలో తమ ప్రతికూల ఉద్వేగాల్ని విజయవంతంగా అధిగమించిన కొందరు మహిళల్లో పిఎమ్ఎస్ లక్షణాలు మటుమాయమై పోతుంటాయి. ప్రతికూల ఉద్వేగాల్ని జయించి, సమతౌల్యం సాధించడానికి ఉపకరించే కిటుకుల గురించి పదకొండవ అధ్యాయంలో మనం తెలుసుకుంటాం.

ఆత్మవిశ్వాసం, మనోబలం కలిగి విజయపథాన పయనించే మహిళ కూడా అడపాదడపా తన దిగుళ్ల దిగుడుబావిలోకి జారిపోతుంటుంది. తమ జీవితభాగస్వామి బయట ప్రపంచంలో విజయం సాధించడాన్ని పురుషులు మరో విధంగా అర్థం చేసుకుంటారు. ఆమె విజయవంతంగా లక్ష్యసాధనకు పూనుకుంటోంది కాబట్టి, ఆమెలో ఉద్వేగ ప్రక్షాళనకు దారితీసే సంక్షోభాలేవీ చోటుచేసుకోవడం లేదని పురుషులు పొరబాటుగా అపోహకు గురవుతారు. కానీ యధార్థం ఇందుకు భిన్నంగా ఉంటుంది.

ఒక మహిళ బయటి ప్రపంచంలో తనదైన కృషిరంగంలో పనిచేస్తున్నప్పుడు, ఆమె ఒత్తిడికి, కలుషిత ఉద్వేగాలకు గురవుతుంటుంది. అప్పుడు ఆమెకు ఉద్వేగ ప్రక్షాళన మరింత అవసరమవుతుంది. పని ఒత్తిడి ఎక్కువైనప్పుడు ఒక పురుషుడు రబ్బరుబ్యాండులా వ్యాకోచించి, తన జీవితభాగస్వామికి మానసికంగా దూరమవాల్సిన అవసరంలో పడినట్టే. మహిళ కూడా అలాంటి అవసరంలోనే పడుతుంది.

ఒక మహిళ తాలూకు ఆత్మవిశ్వాసం తరంగ స్వభావరీత్యా ప్రతి 21, 35 రోజులకు ఉత్థాన, పతనాలకు లోనవుతుంటుందని ఒక అధ్యాయంలో తేలింది. అయితే పురుషుడు రబ్బరుబ్యాండులా వ్యాకోచించి, సంకోచించడానికి సంబంధించిన అధ్యయనాలేవీ జరగలేదు. అయితే ఇది కూడా మహిళల విషయంలో అధ్యయనాలు చెబుతున్న ఫలితాలనే పోలి ఉంటుందని నేను అనుభవపూర్వకంగా చెబుతున్నాను. ఒక మహిళలో ఆత్మవిశ్వాసం ఆమె రుతుచక్రంతో సంబంధం లేకుండా 28 రోజులకొకసారి మార్పుకు గురి కావచ్చు.

ఉద్యోగంలో, కర్తవ్య నిర్వహణలో ఉన్నప్పుడు మహిళ తనలోని ఉద్వేగ స్వభావానికి దూరంగా ఉంటుంది. కానీ ఆమె ఇంటికి చేరుకున్న తరువాత అంతవరకు దూరంగా ఉన్న ఉద్వేగ స్వభావాన్ని సంతృప్తి పరిచేందుకు తన జీవితభాగస్వామి నుంచి ప్రేమాస్పదమైన

సహకారం ఆమెకు లభించాలి. ఇలాంటి సహకారాన్ని ప్రతి మహిళ కోరుకుంటుంది, దాన్ని ప్రశంసిస్తుంది కూడా.

ఇలా దిగుళ్ల దిగుడుబావిలోకి జారిపోవడమన్నది కర్తవ్య నిర్వహణలో మహిళ సామర్థ్యాన్ని ప్రభావితం చేసి తీరాల్సిన అవసరం లేదు. కానీ తాను ప్రేమించే వ్యక్తులతో ఆమె జరిపే భావ వినిమయం మీద మాత్రం దీని ప్రభావం చాలానే ఉంటుంది.

దిగుడుబావిలోని మహిళకు పురుషుడు సహకరించడం

ఒక మహిళకు సమర్థవంతంగా సహకరించడాన్ని పురుషుడు నేర్చుకుంటే ఆ మహిళ తన ఉద్వేగ తరంగం తాలూకు ఉత్థాన, పతనాల్ని సురక్షితంగా కొనసాగించవచ్చు. అలాంటి సహకారాన్ని ఆమెకు అందించిన వ్యక్తి తెలివైన పురుషుడవుతాడు. అతను ఆమెను తప్పుబట్టడం, ఆదేశించడం వంటి ఏకపక్ష చర్యలకు స్వస్తి చెప్పి, ఆమెకు అవసరమైన సహకారాన్ని అందిస్తాడు. తత్ఫలితంగా ఒకానొక ప్రేమాస్పదమైన అనుబంధాన్ని అతను సంవత్సరాల పర్యంతం కొనసాగించి, ఆనందంగా జీవిస్తాడు.

ఈ క్రమంలో అతని ఉద్వేగ వాతావరణంలో కొన్ని పెనుతుఫానుల్ని లేదా కరువు కాటకాల్ని అతను అనుభవించవచ్చు. కానీ అతను పొందే ఫలితం మాత్రం అత్యద్భుతంగా ఉంటుంది. మహిళకు సహకరించేందుకు ముందుకు రాని పురుషుడు కూడా ఇలాంటి తుఫానుల్ని, కరువు కాటకాల్ని భరించాల్సి వస్తుంది. ఆమె తన దిగుళ్ల దిగుడుబావిలో ఉన్నప్పుడు అవసరమైన ప్రేమను అందించడమెలాగో అతనికి తెలియదు, కాబట్టి వారిద్దరి మధ్య ప్రేమ మోడు వారిపోతుంది. ఫలితంగా వారు విషాదానికి గురవుతారు.

ఆమె తన దిగుడుబావిలోను, అతను తన ఒంటరి గుహలోను...

మీరు చెప్పిన విషయాల్ని ఆచరించడానికి నేను శతధా ప్రయత్నించాను. నిజానికి మీరు చెప్పిన కిటుకులన్నీ సత్ఫలితాలనిచ్చాయి. మేము మరింత దగ్గరయ్యాం. అప్పుడు నాకు నిజంగా స్వర్గంలో ఉన్నట్టే అనిపించింది. కానీ నేను అస్తమానం టీవీ చూస్తున్నామని హఠాత్తుగా నా భార్య క్యాథీ ఫిర్యాదు చేయడం మొదలుపెట్టింది. ఆమె నన్ను ఒక పసిపిల్లవాడిలా చూస్తోంది. దాంతో మా ఇద్దరి మధ్య పెద్ద వాగ్యుద్ధం జరిగింది. ఏం జరిగిందో నాకు అర్థం కావడం లేదు. మేము ఈ సంఘర్షణను నిరోధించడానికి చేయవలసిందంతా చేశాం' అని హ్యారీస్ నాతో అన్నాడు.

ఒక తరంగం, ఒక రబ్బరుబ్యాండు ఒకే సమయంలో తమ చర్యల్ని ప్రారంభిస్తే ఎలా ఉంటుందో తెలుసుకోవడానికి ఇదొక ఉదాహరణ మాత్రమే. నా దగ్గర సలహాలు తీసుకున్న తరువాత హ్యారీస్ ఇదివరకటికన్నా భార్యా, పిల్లల సంక్షేమం కోసం ఎక్కువ కృషి చేయడం మొదలుపెట్టాడు. ఇది క్యాథీకి ఆనందాన్నిచ్చింది. ఈ మార్పును క్యాథీ తొలుత నమ్మలేకపోయింది. వాళ్ళిద్దరూ ఇదివరకటి కన్నా మానసికంగా మరింత

సన్నిహితులయ్యారు. సంతోషంతో ఆమెలోని ఉద్వేగతరంగం ఆకాశాన్నంటింది. కానీ ఇదంతా కేవలం రెండు వారాలకే పరిమితమైంది. ఒకానొక రాత్రి హ్యారీస్ టీవీ చూస్తూ గడిపేందుకు సిద్ధమయ్యాడు. అతని మనసులోని రబ్బరుబ్యాండ్ వ్యాకోచించడం మొదలు పెట్టింది. ఒంటరి గుహలోకి వెళ్లిపోవాల్సిన అవసరం అతని ముందు నిలిచింది.

అతను అలా దూరం కాగానే, అది క్యాథీని బాగా బాధించింది. ఆమె ఉద్వేగతరంగం పతనమవడం మొదలైంది. అతనితో మానసిక సాన్నిహిత్యంలో తాను ఇప్పుడు చవిచూసిన మధురానుభూతి ఇక అంతమైందని ఆమె భావించింది. గడిచిన రెండు వారాలు కోరినప్పుడల్లా ఆమెకు లభించింది. ఇక ఇప్పుడు తాను పొందిన దాన్నంతా పోగొట్టుకోవలసి వస్తుందని ఆమె భావించింది. పసితనం నుంచి మానసికంగా ఇలాంటి సాన్నిహిత్యం కోసమే ఆమె కలలు కంటుండేది. మానసికంగా అతను తనకు దూరమవడమన్నది ఆమెకు శరాఘాతమైంది. ఆమెలోని పసిపిల్లకు మిఠాయి ఇచ్చినట్టే ఇచ్చి, వెనక్కి లాగేసుకున్నట్టయింది. దాంతో ఆమె తీవ్ర నిస్పృహకు లోనైంది.

కుజగ్రహవాసి, శుక్రగ్రహవాసి తాలూకు దృక్కోణాలు

క్యాథీ మనోవేదనను అర్థం చేసుకోవడం ఒక కుజగ్రహవాసికి కష్టసాధ్యం. 'రెండు వారాలుగా నేను నీ కోసం ఎంతో చేశాను. ఇంత చేసిన తర్వాత కూడా నేను నా కోసం కాసింత సమయాన్ని వెచ్చించ కూడదా. ఇంతకాలం నీతోనే గడిపేశాను. ఇప్పుడిక నాతో నేను గడపాలి. ఇదివరకటి కన్నా నేను నిన్ను ఎక్కువగా ప్రేమిస్తున్నానని నువ్వు తెలుసుకోవాలి, నువ్వు మరింత సురక్షితంగా ఉన్నట్టు భావించాలి' అని కుజగ్రహవాసి తన దృక్కోణం లోంచి మాట్లాడతాడు.

కానీ ఆ అనుభవాన్ని శుక్రగ్రహవాసి భిన్నమైన దృక్కోణంలో వీక్షిస్తుంది: 'గడిచిన రెండు వారాలు ఎంతో అద్భుతంగా ఉన్నాయి. నేను మునుపటి కన్నా మరింత మనసు విప్పి నీతో నా అనుభూతుల్ని పంచుకున్నాను. నువ్వు కూడా అలానే చేశావు. కానీ ఇప్పుడు ప్రేమతో కూడిన నీ ఏకాగ్రత తగ్గిపోవడమన్నది నన్ను ఎంతగానో బాధిస్తోంది. ఇప్పటికిప్పుడు నేను నీకు మరింతగా దగ్గరయ్యేందుకు సిద్ధపడ్డాను, కానీ నువ్వు నాకు దూరమవుతున్నావు' అన్నది శుక్రగ్రహవాసి భావన.

వెంటాడే గత అనుభూతులు

జీవితభాగస్వామిని పూర్తిగా విశ్వసించలేక, అతనితో మనసు విప్పి మాట్లాడకుండా ఉండడం ద్వారా క్యాథీ కొన్నేళ్లపాటు మనోవేదన నుంచి తనను తాను రక్షించుకుంది. కానీ రెండువారాల పాటు వాళ్ళిద్దరూ ప్రేమైకలోకంలో గడపడం వల్ల, ఆమె ఇదివరకెన్నడూ లేనంతగా అతనికి చేరువైంది. హ్యారీస్ సహకారం ఆమెకు భద్రతాభావనను కలిగించింది. ఆమె తనలోని ఒకనాటి మధురానుభూతుల్ని అంటిపెట్టుకునేలా అది ఆమెకు సహకరించింది.

కానీ హఠాత్తుగా ఆమెకు చిన్నతనంలో తనకెదురైన ప్రతికూల అనుభవాలు

గుర్తుకొచ్చాయి. బాల్యంలో తన తండ్రి తనను పట్టించుకునే తీరిక లేకుండా గడిపేవాడు. ఆనాటి ఆ ఆగ్రహం, బలహీనతల తాలూకు ఉద్వేగాలన్నీ ఇప్పుడు టీవీ చూస్తూ గడుపుతున్న హ్యారీస్ మీదకు మళ్ళాయి. ఒకవేళ క్యాథీకి పసితనంలో ఇలాంటి ప్రతికూల అనుభూతులు లేనట్టయితే, హ్యారీస్ టీవీ చూస్తూ గడపడాన్ని ఆమె తప్పుబట్టేది కాదు.

కాని చిన్నతనంలో నిద్రాణమై ఉన్న గతం తాలూకు ప్రతికూల అనుభూతులు మళ్లీ కన్ను తెరవడం వల్ల, అతను టీవీ చూస్తూ గడపడం ఆమెను తీవ్రంగా బాధించింది. ఒకవేళ తన బాధను, వేదనను పంచుకునే అవకాశం ఆమెకు లభించి ఉంటే ఆమె వాటి నుంచి బయటపడి ఉండేది. క్యాథీలోని ఉద్వేగ తరంగం నేలను తాకి, క్రమేణా ఆమె ఊరట చెంది ఉండేది. అతను మానసికంగా దూరమవుతున్న బాధను అనుభవిస్తున్నప్పటికీ, ప్రేమను, మానసిక సాన్నిహిత్యాన్ని ఆమె మళ్లీ మళ్లీ విశ్వసించి ఉండేది.

మనసు గాయపడితే

ఆమె ఎందుకు బాధపడుతోందో హ్యారీస్ అర్థం చేసుకోలేక పోయాడు. బాధ పడవద్దని అతను ఆమెకు చెప్పాడు. దాంతో వాళ్ళిద్దరి మధ్య వాగ్వాదం మొదలైంది. బాధ పడవద్దని చెప్పడమే ఒక పురుషుడు మహిళ పట్ల చేసే మహాపరాధం. అది పుండును ముల్లుతో కెలికినట్టుగా ఆమెను మరింతగా బాధిస్తుంది.

ఒక మహిళ వేదనకు గురైనప్పుడు ఆమె మాటలు అతనికి నిందారోపణలుగా వినిపిస్తాయి. కానీ అదే సమయంలో ఆమెను అర్థం చేసుకుంటూ, మరింత ప్రేమను అందివ్వగలిగితే ఆ నిందలన్నీ మటుమాయమై పోతాయి. వేదనకు గురి కావలసిన అవసరం లేదంటూ, ఆమె వేదన అర్థరహితమని చెబుతూ, కారణాల్ని వివరించేందుకు ప్రయత్నించడం వల్ల పరిస్థితి మరింతగా దిగజారి పోతుంది.

కొన్ని సందర్భాల్లో తాను వేదనకు గురి కావలసిన అవసరం లేదని ఆమె మనసు కూడా అంగీకరిస్తుంది. అయినప్పటికీ ఆమె వేదనకు గురవుతుంది. మనోవేదన తీవ్రం కావడంతో అతను చెప్పే కారణాలేవీ వినడానికి ఆమె ఇష్టపడదు. ఆ సమయంలో ఆమెకు కావలసింది కారణాలు కాదు. తాను ఎందుచేత మనోవేదనకి గురైందో అతను అర్థం చేసుకుంటే చాలు, అది ఆమెకు ఎంతో ఊరటనిస్తుంది.

స్త్రీ పురుషులు ఎందుచేత పోట్లాడతారంటే...

క్యాథీ మనోవేదనకి గురి కావడాన్ని హ్యారీస్ పూర్తిగా అపార్థం చేసుకున్నాడు. ఇక ఎన్నటికీ తనను టీవీ చూడకూడదని ఆమె ఆదేశిస్తున్నట్టుగా అతను అపోహ పడ్డాడు. టీవీ చూడడాన్ని శాశ్వతంగా మానివేయాలని ఆమె హ్యారీస్‌ను కోరలేదు. కాని తనను పట్టించుకోకుండా అతను టీవీ చూడడమన్నది, తనను ఎంతగా బాధిస్తుందో అర్థం చేసుకోవాలని మాత్రమే ఆమె కోరింది.

తన బాధను జీవితభాగస్వామి విని అర్థం చేసుకుంటే, అప్పుడు అవసరమైన

మార్పులకు అతను సిద్ధపడినట్టుగా తాను నమ్మవచ్చునన్న సంగతి మహిళలకు స్వాభావికంగానే తెలుస్తుంది. క్యాథీ తన బాధను అతనితో పంచుకున్నపుడు, తాను పాత హ్యారీస్‌లా ఇక శాశ్వతంగా టీవీకి అతుక్కుపోనని, మానసికంగా దూరమై పోనని, భయపడనక్కర్లేదని అతను ఆమెకు హామీ ఇవ్వాలి.

టీవీ చూడడానికి హ్యారీస్‌కు, ఎంత హక్కు ఉందో, మనోవేదనకు గురయ్యేందుకు క్యాథీకి కూడా అంతే హక్కు ఉంది. ఆమె బాధను విని అర్థం చేసుకుని, అతను మళ్లీమళ్లీ తనకు విశ్వాసం కలిగించాల్సిన అవసరం క్యాథీకి ఉంది. అందుకు ఆమె అర్హురాలు కూడా. టీవీ చూడడం హ్యారీస్ తప్పు కాదు. అలాగే మనోవేదనకు గురవడం కూడా క్యాథీ తప్పు కాదు.

మనోవేదనకు గురయ్యే హక్కు కోసం మహిళలు వాదించే సమయంలోనే, స్వేచ్ఛగా ఉండే హక్కు కోసం పురుషులు వాదిస్తారు. మహిళలు అవగాహనను కోరుకుంటే, పురుషులు ఏకాంతాన్ని కోరుకుంటారు.

క్యాథీలోని ఉద్వేగతరంగాన్ని అర్థం చేసుకోకపోవడంచేత, ఆమె తనపట్ల అన్యాయంగా ప్రవర్తిస్తోందని హ్యారీస్ పొరబడ్డాడు. టీవీ చూడాలంటే తాను ఇక ఆమె మాటలకు విలువనివ్వకూడదని అతను నిర్ణయించుకున్నాడు. దాంతో అతను అసహనానికి గురై, అన్నివేళలా ఆమెను ప్రేమిస్తూ ఉండలేనని, ఆమెకు దగ్గరగా ఉండలేనని భావించాడు!

టీవీని చూసే హక్కును సాధించుకోవడం కోసం, తన కోసం తాను జీవించడం కోసం ఆమె అనుభూతుల్ని తప్పుబట్టి తీరాలని హ్యారీస్ నిర్ణయించుకున్నాడు. తన బాధను వినిపించుకుంటే చాలునని క్యాథీ కోరుతుండగా, అతను టీవీ చూసే హక్కు కోసం వాదించడం మొదలుపెట్టాడు. దాంతో ఆమె బాధపడేందుకు, మనోవేదనకు గురయ్యేందుకు తనకు కూడా హక్కు ఉందని వాదించడం ప్రారంభించింది.

అవగాహనతో సమస్యల్ని అధిగమించడం

పన్నెండేళ్లుగా నిర్లక్ష్యానికి గురవడం వల్ల క్యాథీలో గూడు కట్టుకున్న కోపం, వ్యతిరేకత, నిస్సహాయతలన్నీ తాను రెండు వారాలపాటు ప్రేమించడంతో తుడిచి పెట్టుకు పోతాయని హ్యారీస్ భావించడం సరికాదు.

అలాగే తన గురించి తాను పట్టించుకోకుండా, కాసింత ఏకాంతానికి కూడా అవకాశం లేకుండా, దూరమయ్యే ఆస్కారం లేకుండా హ్యారీస్ తన మీద, కుటుంబం మీద దృష్టిని కేంద్రీకరించాలని క్యాథీ కోరుకోవడం కూడా సరికాదు.

హ్యారీస్ ఒంటరి గుహలోకి వెళుతూ, దూరమవడం మొదలు పెట్టగానే, అది క్యాథీలోని ఉద్వేగతరంగాన్ని పతనం వైపుగా లాగడం మొదలు పెట్టింది. అంతవరకు అణచి పెట్టుకున్న మానసిక ఉద్రేకాలన్నీ ఆమెలో ఒక్కసారిగా పెల్లుబికాయి. హ్యారీస్ ఆ

రాత్రి టీవీ చూస్తూ గడపడమొక్కటే ఆమె ఆవేదనకు కారణం కాదు. ఏళ్ల పర్యంతం నిర్లక్ష్యానికి గురవడంవల్లే ఆమె ఉద్విగ్నతకు, ఉద్రేకానికి లోనైంది. వాళ్ళిద్దరూ ఒకరి మీద మరొకరు గట్టిగా అరచుకోవడం మొదలుపెట్టారు. రెండు గంటలపాటు అలా బిగ్గరగా తిట్టుకున్న తరువాత ఇక వాళ్ళు ఒకరితో ఒకరు మాట్లాడుకోలేదు.

తామిద్దరి మధ్య ఏం జరిగిందో దాన్ని సవివరంగా అర్థం చేసుకోవడం వల్ల వాళ్ళు తమ మధ్య తలెత్తిన సంక్షోభాన్ని, సమస్యని పరిష్కరించుకున్నారు. తాను మానసికంగా దూరమైన సమయంలోనే క్యాథీ ఉద్వేగ ప్రక్షాళనకు పూనుకున్నదని హ్యారీస్ అర్థం చేసుకున్నాడు. తప్పులెన్నకుండా అతను ఆమె మాటల్ని వినిపించుకోవలసి ఉంది. తన బాధను వింటే చాలునని మాత్రమే ఆమె గట్టిగా కోరుకుంటోందని హ్యారీస్ అర్థం చేసుకున్నాడు. దాంతో ఇక అతనికి ఆమెతో పోట్లాడాల్సిన అవసరం లేకపోయింది. బాధను పంచుకోవాలన్న ఆమె అవసరాన్ని తీర్చినట్టయితే, స్వేచ్ఛగా ఉండాల్సిన తన అవసరాన్ని ఆమె తీరుస్తుందని అతను తెలుసుకున్నాడు.

బాధను పంచుకోవాలన్న ఆమె అవసరాన్ని తీర్చితే,
స్వేచ్ఛగా ఉండాలన్న అతని అవసరాన్ని ఆమె తీరుస్తుంది.

హ్యారీస్ తన బాధను నిర్లక్ష్యం చేయడం లేదని క్యాథీ అర్థం చేసుకుంది. అతను మానసికంగా దూరమైనప్పటికీ, తిరిగి యథాస్థితికి వస్తాడని, తమ మధ్య సాన్నిహిత్యం మళ్లీ నెలకొంటుందని కూడా ఆమెకు అర్థమైంది. తమ మధ్య మానసిక సాన్నిహిత్యం పెరగడం వల్లే అతను ఏకాంతంగా గడపాల్సిన అవసరంలో పడ్డాడని ఆమె తెలుసుకుంది. బాధతో కూడిన తన మానసిక ఉద్వేగాల వల్ల అతనిని తాను నియంత్రిస్తున్నట్టుగా హ్యారీస్ అపోహ పడుతున్నాడని ఆమె గ్రహించింది. భర్తగా అతని విధుల్ని తాను నిర్దేశించడం లేదన్న అవగాహన హ్యారీస్‌కు కలగాలని క్యాథీకి అవగతమైంది.

ఆవేదనను వినిపించుకోలేని స్థితిలో పురుషుడు ఏం చేయాలి...

'ఆమె మాటల్ని నేను వినిపించుకోలేకపోతే, నేను నా ఒంటరి గుహలోనే ఉండవలసి వస్తే ఏం జరుగుతుంది? కొన్నిసార్లు ఆమె మాటల్ని వినడం మొదలుపెడతాను. కానీ అవి నాకు ఆగ్రహాన్ని తెప్పిస్తాయి' అని హ్యారీస్ అన్నాడు.

అదంతా సహజమేనని నేను అతనికి చెప్పాను. ఎప్పుడైతే ఆమె ఉద్వేగతరంగం నేలను తాకుతుందో అప్పుడు తన బాధను పంచుకోవలసిన అవసరం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కానీ కొన్నిసార్లు అదే సమయంలో రబ్బరుబ్యాండు వ్యాకోచించడం మొదలై అతను దూరమైపోతుంటాడు. ఆమెకు అవసరమైన దానిని అతను అందించలేడు. 'అవును అది నిజమే, నేను మానసికంగా దూరమైనప్పుడే ఆమె నాతో మాట్లాడాలని కోరుకుంటుంది' అంటూ హ్యారీస్ సహానుభూతితో అంగీకరించాడు.

ఎప్పుడైతే ఒక పురుషుడు మానసికంగా దూరమవుతున్న సమయంలో మహిళ మాట్లాడాల్సిన అవసరంలో పడుతుందో, అప్పుడు ఆమె మాటల్ని వినిపించుకోవడానికి

అతను ప్రయత్నిస్తే పరిస్థితి మరింత దిగజారిపోతుందే తప్ప మెరుగుపడదు. ఆమె మాటల్ని విని కొంతసేపటి తరువాత, ఆమెను తప్పుబట్టడం లేదా కోపంతో చిందులు తొక్కడం లేదా అతను పూర్తిగా అలసిపోవడం లేదా దూరంగా వెళ్లిపోవటం జరుగుతుంది. దాంతో ఆమె మరింత నిస్పృహకు లోనవుతుంది. ఏకాగ్రతతో, గౌరవంతో, సదవగాహనతో, శ్రద్ధాసక్తులతో ఆమె మాటల్ని వినిపించుకునే శక్తి అతనికి లేనట్లయితే ఈ కింది మూడు చర్యలు అతనికి సహాయపడవచ్చు.

దూరమవుతూ కూడా ఆమెకు సహకరించేందుకు మూడు దారులు

1. మీ పరిమితుల్ని అంగీకరించండి.

దూరమవాల్సిన అవసరం మీకు ఉందని, ఆ సమయంలో ఆమెకు ఇచ్చేందుకు మీ దగ్గర ఏమీ లేదని మొదటగా మీరు అంగీకరించాల్సి ఉంటుంది. ఎంత ప్రేమాస్పదంగా కనిపించాలని మీరు ప్రయత్నించినప్పటికీ ఏకాగ్రతతో మీరు ఆమె మాటల్ని వినలేకపోవచ్చు. మీరు చేయలేని పనిని చేయాలని ప్రయత్నించకండి.

2. ఆమె వేదనను అర్థం చేసుకోండి.

తరువాత, ఆ క్షణంలో మీరు ఇవ్వగలిగిన దానికంటే మరింత ఎక్కువ పొందాల్సిన అవసరం ఆమెకు ఉందని మీరు అర్థం చేసుకోవాలి. ఆమె బాధ విలువైనదే. బాధ పడుతున్నందుకు లేదా మరింతగా ఆధార పడుతున్నందుకు ఆమెను తప్పుబట్టకండి. మీ ప్రేమను పొందాల్సిన అవసరం తలెత్తిన సమయంలో ఆమెను ఈసడించుకోకండి. అది ఆమెను ఎంతగానో బాధిస్తుంది. ఏకాంతం కోరుకోవడం మీ తప్పు కాదు, దగ్గరవ్వాలని కోరుకోవడం ఆమె తప్పు కాదు. ఆమె మిమ్మల్ని క్షమించదని, విశ్వసించదని మీరు భయపడవచ్చు. కానీ మీరు ఆమెను, ఆమె వేదనను మరింతగా అర్థం చేసుకుని ఆమె పట్ల ప్రేమను, శ్రద్ధాసక్తుల్ని ప్రదర్శిస్తే ఆమె తప్పకుండా మిమ్మల్ని క్షమిస్తుంది. ఎంతగానో విశ్వసిస్తుంది.

3. వాదనకు దిగకుండా నమ్మకాన్ని కలిగించండి.

ఆమె ఆవేదనను అర్థం చేసుకున్నట్లయితే, వేదనకు గురైనందుకు ఆమెను వీరు తప్పుబట్టరు. ఆమెకు అవసరమైనంత సహకారాన్ని మీరు అందించలేకపోవచ్చు, కానీ వాదనకు దిగకపోవడం వల్ల పరిస్థితి మరింత చేజారిపోకుండా జాగ్రత్తపడవచ్చు. మీరు యథాస్థితికి తిరిగి వస్తారని, ఆమెకు తగిన సహకారాన్ని అందిస్తారని మీ జీవితభాగస్వామికి మళ్లీమళ్లీ చాలినంత నమ్మకాన్నివ్వండి.

వాదించకుండా అతను ఇలా చెప్పవచ్చు

ఏకాంతంగా గడపాలనుకోవడం, టీవీ చూడడం హ్యారీస్ తప్పు కాదు. అలాగే అతని ప్రవర్తనతో వేదనకు గురికావడం క్యాథీ తప్పుకాదు. టీవీ చూసే హక్కు కోసం

వాదించడానికి బదులు అతను ఆమెతో ఇలా చెప్పవచ్చు : 'నువ్వు బాధపడుతున్నావని నాకర్థమైంది. అయితే ఇప్పుడు కాస్త టీవీ చూస్తూ విశ్రాంతిని పొందాల్సిన అవసరం నాకుంది. నేను కాస్త విశ్రాంతి తీసుకున్న తరువాత మనం దీన్ని గురించి మాట్లాడుకుందాం'. ఇలా చెప్పడం వల్ల ఎలాంటి అభ్యంతరాలు ఎదురుకాకుండా టీవీ చూసే అవకాశంతో పాటు, తన జీవితభాగస్వామిని తప్పుపట్టకుండా ఆమె వేదనను పంచుకునేందుకు, తదనుగుణంగా తనను తాను సిద్ధం చేసుకునేందుకు కూడా అతనికి అవకాశం లభిస్తుంది.

మీ జవాబును ఆమె ఇష్టపడకపోవచ్చు, కానీ ఆమె దాన్ని గౌరవిస్తుంది. ఆమె కోరుకునేదల్లా తనను ఎప్పట్లా ప్రేమించే జీవితభాగస్వామినే. తాను అలాంటి జీవిత భాగస్వామినేనన్న నమ్మకాన్ని ఆమెకు కలిగిస్తే, ఏకాంతంగా ఉండాలన్న అతని అవసరానికి కూడా విలువ, గౌరవం లభిస్తాయి. తన దగ్గర లేని దానిని అతను ఇవ్వలేడు. కానీ పరిస్థితులు మరింతగా దిగజారిపోకుండా అతను కాపాడుకోగలడు. ఇద్దరూ పరస్పర అవసరాల్ని గౌరవించడంలోనే ఈ సమస్యకు పరిష్కారం దాగి ఉంది. తనకు అవసరమైన ఏకాంతాన్ని అతను పొందాలి. తిరిగి ఆమె దగ్గరకు వచ్చి, ఆమె అవసరాల్ని అతను తీర్చాలి.

ఏకాంతంగా ఉండాల్సిన తన మానసిక అవసరం వల్ల ఒక స్త్రీ మాటల్ని వినిపించుకోలేని పురుషుడు ఇలా చెప్పవచ్చు 'నువ్వు బాధ పడుతున్నావని నాకర్థమైంది. దాని గురించి ఆలోచించడానికి నాకు కొంత వ్యవధి కావాలి. మనం కాస్త వ్యవధిని తీసుకుందాం.' ఆమె ఆవేదన చెందాల్సిన అవసరం లేదని వివరించేందుకు ప్రయత్నించడం కన్నా ఇలా వివరణ ఇచ్చుకుని, ఆమె మాటల్ని తప్పనిసరిగా వినాల్సిన అగత్యం నుంచి తప్పించుకునే అవకాశాన్ని అతను దక్కించుకోవచ్చు.

వాదనకు దిగకుండా ఆమె ఏం చేయాలి...

ఈ సలహాను విన్న తరువాత, 'అతను తన ఒంటరి గుహలోనే ఉండిపోతే నా పరిస్థితి ఏమిటి? అతనికి అవసరమైన ఏకాంతాన్ని నేను ఇస్తాను, కానీ ప్రతిఫలంగా నాకేం లభిస్తుంది?' అని క్యాథీ ప్రశ్నించింది.

ఆ సమయంలో తన జీవితభాగస్వామి నుంచి క్యాథీకి అత్యంత విలువైన కానుకే లభిస్తుంది. తన వేదనను వినిపించుకుని తీరాలని ఒత్తిడి చేయకపోవడం ద్వారా వాదనకు దిగి సమస్యను మరింత క్లిష్టతరం చేసే ప్రమాదం నుంచి మహిళ తప్పించుకోవచ్చు. అప్పుడే అతను ఆమె మాటల్ని మనస్ఫూర్తిగా వింటాడు. ఒంటరి గుహనుంచి అతను తిరిగి వచ్చినప్పుడు, ఆమెకు అవసరమైన సహకారాన్ని అతను అందిస్తాడు. ఆ సహకారాన్ని అందివ్వడానికి అతనికి అదే తగిన సమయం.

ఒక పురుషుడు రబ్బరుబ్యాండులాగా వ్యాకోచించి దూరమైనప్పుడు, అతను యథాస్థానానికి మరింత ప్రేమతో తిరిగి వస్తాడని గుర్తుంచుకోవాలి. అప్పుడు అతను మరింత శ్రద్ధాసక్తులతో ఆమె మాటల్ని వింటాడు. సంభాషణను ప్రారంభించడానికి ఇదే సరైన సమయం.

పురుషుడు ఒంటరిగుహలోకి వెళ్ళిపోతే, ఇక మాట్లాడాల్సిన అవసరాన్ని పూర్తిగా పక్కన పెట్టాల్సిన అగత్యం లేదు. అయితే మాట్లాడి తీరాలంటూ అతనిమీద ఆమె ఒత్తిడి తీసుకురాకూడదన్నదే ఇందులోని పరమార్థం. పురుషుడు కొన్ని సందర్భాల్లో మాట్లాడడని, వినిపించుకోడని, అది సహజమేనని క్యాథీ తెలుసుకుంది. సంభాషణ ప్రారంభించడానికి అత్యంత కీలకమైంది సమయమే. సంభాషణను ప్రారంభించే ప్రయత్నాన్ని పూర్తిగా వదులుకోకుండా, అతను వినిపించుకునే సమయమేదో కనిపెట్టి మాటల్ని మొదలు పెట్టడాన్ని ఆమె నేర్చుకుంది.

పురుషుడు మానసికంగా దూరమైనప్పుడు తన స్నేహితుల సహకారాన్ని పొందేందుకు మహిళకు అదే తగిన సమయం. క్యాథీకి మాట్లాడాల్సిన అవసరం ఉన్నప్పుడు, హ్యారీస్ ఆమె మాటల్ని వినిపించుకోనప్పుడు క్యాథీ తన స్నేహితులతోనే మనసును పంచుకోవాలి. ప్రేమకు, సహకారానికీ తానే ఏకైక వనరు కావడమన్నది పురుషుడిమీద ఒత్తిడిని పెంచుతుంది. మహిళలోని ఉద్వేగతరంగం పతనమైన సమయంలోనే ఆమె జీవితభాగస్వామి ఒంటరి గుహలో ఉంటే ఆమె సహకారం కోసం ఇతర వనరుల మీద ఆధారపడడం అత్యంత ఆవశ్యకం. అలా కాని పక్షంలో ఆమె నిస్సహాయతకు గురై తన జీవితభాగస్వామి పట్ల వ్యతిరేకతను పెంచుకోవాల్సి వస్తుంది.

ప్రేమకు, సహకారానికి తానే ఏకైక వనరు కావడమన్నది
పురుషుడి మీద ఒత్తిడిని పెంచుతుంది.

డబ్బు వల్ల సమస్యలు

'నాకంతా గందరగోళంగా ఉంది. పెళ్ళయిన తొలిరోజుల్లో మేము చాలా పేదరికంలో గడిపాం. ఇద్దరం కలిసి రెక్కలు ముక్కలు చేసుకున్నా అద్దె కట్టడానికి కూడా డబ్బు చాలేది కాదు. కొన్నిసార్లు జీవితం భారంగా మారిపోయిందంటూ నా భార్య పామ్ అప్పట్లో వాపోతుండేది. ఆమె బాధను నేను అర్థం చేసుకునేవాడిని. కానీ ఇప్పుడు మేము ఐశ్వర్య వంతులం. ఇద్దరం విజయవంతమైన వృత్తి జీవితాలను గడుపుతున్నాం. ఇలాంటప్పుడు కూడా ఆమె ఆవేదన చెందుతూ ఫిర్యాదు చేయడానికి కారణమేమిటి? ఆమె స్థితిలో వేరే మహిళ ఎవరున్నా ఎంతో ఆనందంగా జీవితాన్ని గడిపే వారు. ఇక మా ఇద్దరి మధ్య మిగిలింది పోట్లాటలే. పేదరికంతో బాధపడుతున్నప్పుడే మేమిద్దరం కలిసి ఎంతో ఆనందకరమైన జీవితాన్ని గడిపాం, ఇప్పుడు విడాకులు తీసుకోవాలనుకుంటున్నాం' అని చెప్పాడు క్రిస్.

మహిళలు తరంగాల వంటి వ్యక్తులన్న విషయాన్ని క్రిస్ అర్థం చేసుకోలేదు. పామ్‌ని పెళ్లి చేసుకున్న తరువాత ఆమెలోని ఉద్వేగతరంగం క్రమేణా కిందపడి పోసాగింది. ఆ సమయంలో అతను ఆమె ఆవేదనని విని అర్థం చేసుకున్నాడు. అలాంటి వేదననే తను కూడా అనుభవిస్తున్నందున, ఆమెలోని ప్రతికూల ఉద్వేగాలను అర్థం చేసుకుని, వాటికి విలువనివ్వడం అప్పట్లో అతనికి కష్టమనిపించలేదు. చాలినంత డబ్బు

లేకపోవడం వల్ల ఆమె ఆవేదన అర్థం చేసుకోదగినదేనని అతను తన దృక్కోణం నుంచి ఆలోచించాడు.

మానసిక అవసరాల్ని డబ్బు తీర్చలేదు

అన్ని సమస్యలకు డబ్బే పరిష్కారమని కుజగ్రహవాసులు భావిస్తుంటారు. పేదరికంతో బాధపడుతున్నప్పుడు పామ్ ఆవేదనను అర్థం చేసుకునేందుకు, బాధల్ని తీర్చేందుకు, మరింత ఎక్కువ డబ్బు సంపాదించేందుకు అతను సహానుభూతితో సంసిద్ధుడయ్యాడు. ఆమె ఆవేదనను ఓపికగా విన్నాడు. అప్పుడు తాను ఆమె పట్ల నిజమైన శ్రద్ధాసక్తుల్ని కనబరిచినట్టుగా అతను భావించాడు.

కానీ ఆర్థికంగా వారి జీవితం మెరుగు పడినప్పటికీ, ఆమె తరచు ఆవేదన చెందడం మాత్రం మానలేదు. చేతినిండా డబ్బు ఉన్నప్పటికీ ఆమె ఎందుకు బాధపడుతోందో అతనికి అర్థం కాలేదు. తాము ధనవంతులమయ్యాం, కాబట్టి ఆమె ఇక ఎన్నటికీ సంతోషంగానే ఉండాలన్నది అతని అభిప్రాయం. పామ్ ఆవేదనను పట్టించుకోవలసిన అవసరం లేదని అతను భావించాడు.

డబ్బు పామ్ ఆవేదనకు తగిన పరిష్కారం కాదని క్రిస్ తెలుసుకోలేకపోయాడు. తనలోని ఉద్వేగ తరంగం పతనమైనప్పుడు ఆవేదన చెందాల్సిన ఆమె మానసిక అవసరాన్ని అతను నిర్లక్ష్యం చేయడంతో వాళ్ళిద్దరి మధ్య పోట్లాటలు తలెత్తేవి. దురదృష్టవశాత్తు, ఐశ్వర్యం పెరిగే కొద్దీ వారి మధ్య పోట్లాటలు కూడా పెరిగాయి.

పేదరికంతో బాధ పడుతున్నప్పుడు ఆమె ఆవేదనకు డబ్బే కేంద్రంగా ఉండేది, ఆర్థికంగా మెరుగుపడి భద్రత చేకూరినప్పుడు ఆమె దృష్టి మానసికంగా తనకు తీరాల్సిన అవసరాల మీదకు మళ్లింది. ఈ మార్పు సర్వసాధారణమైంది. సహజమైంది.

ఆర్థిక అవసరాలన్నీ తీరిన తరువాత ఒక మహిళ దృష్టి
తన మానసిక అవసరాల మీదికి మళ్లుతుంది.
అప్పుడే ఆమెకు తన మానసిక అవసరాలు గుర్తుకు వస్తాయి.

ఐశ్వర్యవంతురాలి ఆవేదన అర్థరహితం కాదు

'ఐశ్వర్యవంతురాలైన ఒక మహిళకు, ఖరీదైన ఒక మానసిక వైద్యుని నుంచి మాత్రమే సహానుభూతి లభిస్తుంది' అన్న సూక్తిని ఎక్కడో చదివినట్టు నాకు గుర్తు. ఒక మహిళ డబ్బుకి కొదవలేని స్థితికి చేరుకున్నప్పుడు ఎవ్వరూ (ముఖ్యంగా భర్తతో సహా) ఆమెకు ఆవేదన చెందే హక్కునివ్వరు. తరంగమై ఎగసి కింద పడేందుకు ఆమెకు అనుమతివ్వరు. తన ఉద్వేగాలను వ్యక్తం చేసేందుకు, జీవితంలో మరింతగా కోరేందుకు ఆమెకు అనుమతి లభించదు.

ఐశ్వర్యమే లేకపోతే ఆమెకు జీవితం దుర్భరమై ఉండేది. కాబట్టే ధనవంతురాలైన తరువాత ఇక మహిళ ఒకానొక శాశ్వతానందంలో ఓలలాడాల్సిందేనని అందరూ

భావిస్తారు. ఈ అభిప్రాయం అవాస్తవిక ధోరణితో కూడుకున్నదే కాక అవమానకరమైంది కూడా. అలాంటి పరిస్థితి ఎదురైనప్పుడు అతను నిస్సహాయంగా చేతులెత్తేయడం కాకుండా, ఆమెకు అవసరమైన సహకారాన్ని అందించేందుకు ప్రయత్నించాలి. డబ్బు ఆమెను సంతృప్తిపరుస్తుందన్న తప్పుడు అభిప్రాయంలో అతను పడిపోయాడు. నిజానికి అతని ప్రేమాభిమానాలు, శ్రద్ధాసక్తులు, సదవగాహన మాత్రమే ఆమెకు సంతృప్తినిస్తాయి.

ఉద్వేగాలు ముఖ్యమైనవే

కొన్ని సందర్భాల్లో ఆవేదన చెందకపోతే మహిళ ఇక ఎన్నటికీ నిజమైన ఆనందాన్ని చవి చూడలేదు. స్వచ్ఛమైన ఆనందాన్ని అనుభూతించాలంటే, ఆమె తన దిగుళ్ల దిగుడుబావిలో పూర్తిగా జారిపడిపోయి, అక్కడ తన గాయాల్ని మాన్పుకుని ఉద్వేగాల్ని ఉపశమింప చేసుకోవలసి ఉంటుంది. ఇది ఒక సహజమైన, ఆరోగ్యకరమైన ప్రక్రియ.

ప్రేమ, సంతోషం, విశ్వాసం, కృతజ్ఞత వంటి సానుకూల ఉద్వేగాలను మనం అనుభూతిస్తున్నట్లయితే, క్రమేణా ఆగ్రహం, ఆవేదన, భయం, విచారం వంటి ప్రతికూల ఉద్వేగాలను కూడా అనుభూతిస్తాం. ఒక మహిళ తన దిగుళ్ల దిగుడుబావిలోకి పూర్తిగా జారిపడి పోయినప్పుడు, అక్కడ ఆమె తన ప్రతికూల ఉద్వేగాల్ని ఉపశమింప చేసుకుంటుంది.

సానుకూల ఉద్వేగాల్ని అనుభూతించాలంటే ప్రతికూల ఉద్వేగాల్ని అనుభూతించే ప్రక్రియను పురుషులు కూడా పూర్తి చేయవలసి ఉంటుంది. ఒక పురుషుడు తన ఒంటరి గుహలోకి వెళ్లిపోయినప్పుడు అతను తనలోని ప్రతికూల ఉద్వేగాలను నిశ్శబ్దంగా ఉపశమింప చేసుకుంటాడు. స్త్రీ, పురుషులకు ప్రతికూల ఉద్వేగాలను ఉపశమింప చేసుకోవడంలో ఉపకరించే ఒక దివ్యమైన కిటుకును పదకొండవ అధ్యాయంలో మీరు తెలుసుకుంటారు.

ఒక మహిళలోని ఉద్వేగతరంగం ఆకాశాన్నంటినప్పుడు, ఆమె తనకు ఉన్నదానితో ఎంతో సంతృప్తిని అనుభూతిస్తుంది. కానీ ఆ తరంగం కిందపడి పోతున్నప్పుడు ఆమె తనకు తీరని అవసరాల గురించి తెలుసుకుంటుంది. తన పట్ల తాను ఎప్పుడైతే సంతృప్తి చెందుతుందో, అప్పుడే మహిళ తన జీవితంలోని మంచి విషయాల్ని చూడగలుగుతుంది, ప్రతిస్పందించ గలుగుతుంది. కానీ ఉద్వేగతరంగం పతనమవుతున్నప్పుడు ఆమెలోని ప్రేమాస్పద దృక్పథం మసకబారి, తన జీవితంలో చోటు చేసుకున్న కొరతల గురించే ఎక్కువగా ప్రతిస్పందిస్తుంటుంది.

ఒక గ్లాసులో నీళ్లను చూసినప్పుడు కొందరికి అది సగం నిండినట్లు కనబడుతుంది. మరికొందరికి సగం నిండనట్లు కనబడుతుంది. అలాగే ఒక మహిళలోని ఉద్వేగతరంగం పైకి ఎగబాకుతున్నప్పుడు, ఆమె తన జీవితంలోని పరిపూర్ణతను దర్శిస్తుంది. ఆ తరంగం కింద పడిపోతున్నప్పుడు, ఆమె జీవితంలోని అసంపూర్ణతను అనుభూతిస్తుంది. పైకి

ఎగబాకుతున్నప్పుడు తనకు కనిపించని శూన్యాలన్నీ దిగుళ్ల దిగుడుబావిలోకి జారి పోతున్నట్లు కనిపిస్తాయి. అప్పుడామె వాటి మీదనే తన దృష్టిని కేంద్రీకరిస్తుంది.

మహిళలు తరంగాలవంటి వారన్న విషయాన్ని అర్థం చేసుకోకపోతే పురుషులు తమ భార్యల్ని అర్థం చేసుకోలేరు. లేదా వారికి సహకరించలేరు. బాహ్యజీవితంలో పరిస్థితులు ఎంత అద్భుతంగా ఉన్నప్పటికీ తమ అనుబంధంలో చీకటి చోటు చేసుకోవడంతో వాళ్ళు గందరగోళానికి గురవుతారు. ఈ తారతమ్యాల్ని గుర్తుంచుకున్నప్పుడు ఒక పురుషుడు తన జీవితభాగస్వామికి సంబంధించిన ఆనందపేటిక తాలూకు తాళంచెవిని చేజిక్కించుకున్నట్లే. అప్పుడే అతను ఆమెకు అవసరమైన ప్రేమను అందించగలడు.

అధ్యాయం 8

పరస్పర మానసిక అవసరాల్ని గుర్తించడం

పరస్పరం తామిద్దరం భిన్నమైన మానసిక అవసరాల్ని కలిగి ఉంటామని స్త్రీ, పురుషులకు సాధారణంగా తెలియదు. ఫలితంగా పరస్పరం స్వాభావికంగా ఎలా సహకరించుకోవాలో కూడా వారికి తెలియదు. అనుబంధాల్లో పురుషులు స్వాభావికంగా ఇవ్వగలిగినవే ఇస్తారు, స్త్రీలు కూడా తాము స్వాభావికంగా ఇవ్వగలిగినవే జీవితభాగస్వామికి ఇస్తారు. అవతలి వారికి కూడా తమలాంటి కోరికలు, అవసరాలే ఉంటాయని స్త్రీ, పురుషులు పొరబడుతుంటారు. ఫలితంగా వాళ్ళిద్దరి మధ్య అనుబంధాలు అసంతృప్తితోను, వ్యతిరేకతతోను ముగిసిపోతుంటాయి.

అనుబంధాల్లో తాము ఇవ్వడమే తప్ప, తిరిగి ఏమీ పొందలేకపోయామని మహిళలు, పురుషులు భావిస్తుంటారు. తమ ప్రేమ గుర్తింపుకు నోచుకోలేదని వాళ్ళు వాపోతుంటారు. కానీ వారు ఎదుటివ్యక్తికి ప్రేమను పంచినప్పటికీ, అందుకు అనుసరించిన పద్ధతి మాత్రం సవ్యమైనది కాదన్నదే నిజం.

ఉదాహరణకు ఒక మహిళ శ్రద్ధాసక్తుల్ని ప్రదర్శిస్తూ జీవితభాగస్వామిని ప్రశ్నించడం లేదా బాధ్యతను కనబరచడం వంటివి చేసి తీరాలని, అప్పుడే తాను ఎదుటివ్యక్తిని ప్రేమించినట్లవుతుందని భావిస్తుంది. మనం ఇంతకు మునుపు మాట్లాడుకున్నట్టుగా, మహిళలోని ఈ ధోరణి పురుషుడికి ఇబ్బందికరంగా మారుతుంది. ఆమె తనను నియంత్రిస్తోందని భావించి అతను ఏకాంతాన్ని కోరుకుంటాడు. దాంతో ఆమె గందరగోళానికి గురవుతుంది. అవసరమైన సహకారాన్ని తాను అందించినప్పటికీ జీవితభాగస్వామి తనను అర్థం చేసుకోలేదని ఆమె చింతిస్తుంది. ప్రేమించడంలో భాగంగా తాను చేసిన ప్రయత్నాలన్నీ నిర్లక్ష్యానికి గురయ్యాయని ఆమె భావిస్తుంది. దానిని అవమానంగా తలపోస్తుంది.

అలాగే పురుషులు కూడా తాము తమ జీవితభాగస్వామిని ప్రేమిస్తున్నామని భావిస్తారు. కానీ వారు ప్రేమను వ్యక్తం చేసే పద్ధతి అపసవ్యంగా ఉంటుంది. ఈ పద్ధతి వల్ల తాను నిర్లక్ష్యానికి గురయ్యానని, తనకు సహకరించేవారు లేరన్న భావన మహిళలకు

కలుగుతుంది. ఉదాహరణకు ఒక మహిళ ఆవేదనకు గురైనప్పుడు ఆమె సమస్యల తీవ్రతను తక్కువ చేసి మాట్లాడడం ద్వారా బాధను తగ్గించి ఆమెకు సహకారాన్నందించి, తన ప్రేమను వ్యక్తం చేస్తున్నానని పురుషుడు భావించవచ్చు. 'బాధపడకు అదేమంత పెద్ద సమస్య కాదులే' అని అతను చెప్పవచ్చు. లేదా అతను ఆమెను పూర్తిగా నిర్లక్ష్యం చేయవచ్చు. అలా చేయడంవల్ల ఆమె తన ఒంటరిగుహలోకి వెళ్లిపోయి ఉపశమనం పొందడానికి చాలినంత ఏకాంతాన్ని తాను కలగజేస్తున్నట్టు అతను భావించవచ్చు. అతను సహకారంగా భావించేది, ఆమెకు అవమానకరంగా కనబడుతుంది. అతను తనను నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నాడని, ప్రేమించడం లేదని, చులకన చేస్తున్నాడని ఆమె భావించేలా అది ఆమెను తప్పుదోవ పట్టిస్తుంది.

మనం ఇంతకు మునుపే తెలుసుకున్నట్టుగా ఆవేదన చెందినప్పుడు తన వేదనను ఎదుటివ్యక్తి శ్రద్ధగా విని అర్థం చేసుకోవడం మాత్రమే ఒక మహిళకు అత్యంత ప్రధానమైన మానసిక అవసరం. స్త్రీ, పురుషుల మానసిక అవసరాల్లోని ఈ వ్యత్యాసాన్ని ఒక పురుషుడు అర్థం చేసుకోనట్టయితే, సహకరించడానికి తాను చేస్తున్న ప్రయత్నాలు ఎందుకు విఫలమవుతున్నాయో అతనికి ఎన్నటికీ అంతుబట్టదు.

పన్నెండు రకాల ప్రేమలు

సంక్లిష్టమైన మన ఉద్వేగావసరాల్ని ప్రేమకు సంబంధించిన మానసిక అవసరాలుగానే చెప్పుకోవచ్చు. స్త్రీ, పురుషులు పరస్పరం ప్రత్యేకమైన ఆరు ప్రధాన ప్రేమ సంబంధిత అవసరాల్ని కలిగి ఉంటారు. పురుషులకు ప్రాథమికంగా విశ్వాసం, ఆమోదం, అభినందన, ఆరాధన, స్వీకరణ, ప్రోత్సాహాలు అవసరమవుతాయి. స్త్రీలకు ప్రాథమికంగా శ్రద్ధ, సదవగాహన, గౌరవం, అంకితభావం, విలువనివ్వడం, హామీనివ్వడం అవసరమవుతాయి. ఈ పన్నెండు రకాలైన ప్రేమ స్వభావాల్ని అర్థం చేసుకోవడం ద్వారా మన జీవితభాగస్వామి అవసరాల్ని గ్రహించాల్సిన అతి పెద్ద బాధ్యతను సులువుగా నిర్వర్తించవచ్చు.

పన్నెండు రకాల ప్రేమలకు సంబంధించిన ఈ జాబితాను సమీక్షించడం ద్వారా మీ జీవితభాగస్వామిలో ప్రేమరాహిత్యం ఎందుకు తలెత్తిందో మీరు సులభంగా అర్థం చేసుకోవచ్చు. ప్రధానంగా ఈ జాబితా మీ జీవితభాగస్వామి కోసం ఏంచేయాలో తెలియని స్థితిలో మీ అనుబంధాన్ని మరింతగా మెరుగుపరుస్తుంది.

స్త్రీ, పురుషుల తాలూకు ప్రాథమిక ప్రేమ అవసరాలు

స్త్రీ, పురుషులకు సంబంధించిన పలురకాలైన ప్రేమ అవసరాల్ని ఇక్కడ పొందుపరిచాం:

మహిళలకు కావల్సింది

1. శ్రద్ధ
2. సదవగాహన

పురుషులకు కావల్సింది

1. విశ్వాసం
2. ఆమోదం

3. గౌరవం
4. అంకితభావం
5. విలువనివ్వటం
6. హామీనివ్వడం

3. అభినందన
4. ఆరాధన
5. స్వీకరించడం
6. ప్రోత్సహించడం

మీ ప్రాథమిక అవసరాల్ని గుర్తించడం

ప్రతి స్త్రీకి, ప్రతి పురుషునికి కచ్చితంగా పన్నెండు రకాల ప్రేమ అవసరమవుతుంది. మహిళకు అవసరమైన ఆరు ప్రధాన ప్రేమ భావనలు పురుషునికి అవసరం లేదని భావించకూడదు. పురుషులకు కూడా శ్రద్ధ, సదవగాహన, గౌరవం, అంకితభావం, విలువనివ్వడం, హామీనివ్వడం అవసరమవుతుంది. ఇతర రకాలైన ప్రేమల్ని స్వీకరించేందుకు, వాటిని గుర్తించేందుకు ఒక వ్యక్తి పూర్తిస్థాయి సంసిద్ధతను కలిగి ఉన్నప్పుడు మాత్రమే తీరే అవసరాన్ని 'ప్రాథమిక అవసరం'గా గుర్తించవచ్చు.

జీవితభాగస్వామి తాలూకు ఒక ప్రాథమిక అవసరాన్ని తీర్చే ముందు, ఆ వ్యక్తి ఇతర రకాలైన అన్ని ప్రేమల్ని పూర్తిస్థాయిలో స్వీకరించి, గౌరవించగలిగి ఉండాలి.

ఒక పురుషుడి తాలూకు ప్రాథమిక అవసరాలన్నీ తీరినప్పుడే అతను స్త్రీ తాలూకు ఆరు ప్రాథమిక అవసరాల్ని (శ్రద్ధ, సదవగాహన, గౌరవం, అంకితభావం, విలువనివ్వడం, హామీనివ్వడం) పూర్తిస్థాయిలో తీర్చగలడు. అలాగే ఒక మహిళకు కూడా విశ్వాసం, ఆమోదం, అభినందన, స్వీకారం, ఆరాధన, ప్రోత్సాహాలు అవసరమవుతాయి. కానీ మొట్టమొదటగా ఆమె పురుషునికి సంబంధించిన ప్రాథమిక ప్రేమ అవసరాల్ని సంతృప్తి పరిచినప్పుడే, స్త్రీకి తన ప్రాథమిక అవసరాలు పూర్తిస్థాయిలో తీరుతాయి.

మీ జీవితభాగస్వామికి అవసరమైన ప్రాథమిక ప్రేమల్ని మీరు అర్థం చేసుకోవడమే భూమ్మీద అనుబంధాల్ని బలోపేతం చేసే అత్యంత శక్తివంతమైన రహస్యం. పురుషులు కుజగ్రహం నుంచి వచ్చారన్న విషయాన్ని గుర్తుంచుకున్నట్టయితే వారి ప్రాథమిక ప్రేమ అవసరాలు భిన్నంగా ఉంటాయని మీరు ఆమోదించగలుగుతారు.

తనకు అవసరమైన దానిని ఎదుటివారికి ఇవ్వడమన్నది ఒక మహిళకు చాలా సులభం. కానీ అదే సమయంలో ఒక కుజగ్రహవాసి అవసరం మరింత భిన్నంగా ఉంటుందని ఆ మహిళ మరిచిపోతుంటుంది. అలాగే కేవలం తమ అవసరాల మీదనే దృష్టిని కేంద్రీకరించే స్వభావంవల్ల తన ప్రియమైన శుక్రగ్రహవాసికి సంబంధించిన అత్యంత ముఖ్యమైన లేదా అత్యంత ఉపయుక్తమైన ప్రేమను అందించడంలో పురుషులు దారి తప్పిపోతుంటారు.

ప్రేమకు సంబంధించిన ఈ కొత్త అవగాహన ఎంతో శక్తివంతమైంది, వాస్తవిక దృక్పథంతో కూడుకున్నది. ఈ ప్రేమలన్నీ పరస్పరం ఆధారితమైనవి, పరస్పరం

అనుగుణమైనవి. పరస్పర అనులోమ ప్రతిస్పందనతో కూడుకున్నవి కూడా. ఉదాహరణకు ఒక కుజగ్రహవాసి ప్రేమను, శ్రద్ధను, సదవగాహనను వ్యక్తీకరిస్తే, ఒక శుక్రగ్రహవాసి అప్రయత్నంగానే అతనిపట్ల విశ్వాసాన్ని, ఆమోదాన్ని వ్యక్తం చేస్తుంది. విశ్వాసం, ఆమోదం అన్నవి అతని ప్రాథమిక అవసరాలు. అలాగే ఒక శుక్రగ్రహవాసి తన విశ్వాసాన్ని వ్యక్తం చేసినప్పుడు – ఒక కుజగ్రహవాసి అప్రయత్నంగానే ఆమె అవసరాల పట్ల అత్యంత శ్రద్ధాసక్తుల్ని ప్రదర్శించడం ద్వారా ఆమెకు అనుకూలంగా ప్రతిస్పందిస్తాడు.

ఈ కింద తెలిపిన ఆరు విభాగాలు పన్నెండు రకాల ప్రేమకు సంబంధించిన వాస్తవిక పదజాలాన్ని, వాటి తాలూకు అనులోమ స్వభావాన్ని మీకు విశదం చేస్తాయి.

1. ఆమెకు శ్రద్ధ, అతనికి విశ్వాసం అవసరం.

ఒక మహిళ మానసికోద్వేగాల పట్ల ఆసక్తిని, ఆమె సంక్షేమం పట్ల మనఃపూర్వక బాధ్యతను పురుషుడు ప్రదర్శించినట్టయితే ఆ మహిళ తనకు అవసరమైన ప్రేమను, శ్రద్ధను తాను పొందుతున్నట్టు భావిస్తుంది. ఆమె తనకు ఎంతో ప్రధానం, ప్రత్యేకమైన వ్యక్తి అన్న భావనను పురుషుడు మహిళకు కలిగించినప్పుడు ఆమె ప్రాథమిక అవసరం తీరినట్టే. తరువాత ఆమె సహజంగానే అతనిని మరింత విశ్వసిస్తుంది. ఎప్పుడైతే అతనిని ఆమె విశ్వసిస్తుందో అప్పుడామె మరింతగా మనసు విప్పి మాట్లాడుతుంది, అతని మాటల్ని స్వీకరిస్తుంది.

ఎప్పుడైతే తనపట్ల ఒక మహిళ దృక్పథం ఎలాంటి పొరపొచ్చాలు లేకుండా పారదర్శకంగా ఉంటుందో, ఆమె తనను ఎలాంటి ఆంక్షలు లేకుండా స్వీకరిస్తుందో, అప్పుడు ఆ పురుషుడు ఆమె విశ్వాసాన్ని తాను గెలుచుకున్నట్టు భావిస్తాడు. జీవితభాగస్వామి తన కోసం చేయగలిగినదంతా చేస్తాడని, ఇవ్వగలిగినదంతా ఇస్తాడని నమ్మినప్పుడే ఒక పురుషుడిని విశ్వసించినట్టవుతుంది. ఎప్పుడైతే ఒక మహిళ ప్రవర్తనలో తన పురుషుని సామర్థ్యం, ఉద్దేశాలపట్ల సానుకూలమైన నమ్మకం ప్రతిబింబిస్తుందో, అప్పుడే ఆ పురుషుని తాలూకు ప్రాథమిక ప్రేమ అవసరం తీరుతుంది. తత్ఫలితంగా అతను అప్రయత్నంగానే ఆమె ఉద్వేగాలు, అవసరాల పట్ల మరింత శ్రద్ధాసక్తుల్ని, ఏకాగ్రతను ప్రదర్శిస్తాడు.

2. ఆమెకు సదవగాహన, అతనికి ఆమోదం అవసరం.

ఒక మహిళ తన మానసికోద్వేగాలను వ్యక్తీకరిస్తున్నప్పుడు తప్పుబట్టకుండా, సహానుభూతితో ఆమె మాటల్ని పురుషుడు విన్నట్టయితే, తన పట్ల అతను సదవగాహనను కలిగి ఉన్నాడని ఆమె భావిస్తుంది. సదవగాహనతో కూడిన దృక్పథం ఒక వ్యక్తి ఆలోచనల్ని లేదా ఉద్వేగాల్ని ముందుగా అంచనా కట్టదు; దానికి బదులు, విన్న దాన్ని అర్థం చేసుకోడానికి, విలువ నివ్వడానికి అది సహకరిస్తుంది. వినడానికి, అర్థం చేసుకోడానికి సంబంధించి ఒక మహిళ మానసిక అవసరం ఎంతగా తీరితే, అంతగా ఒక పురుషునికి అవసరమైన ఆమోదాన్ని అందించడం ఆ మహిళకు సులభమవుతుంది.

పురుషుణ్ణి సొంతం మార్చేయాలని ప్రయత్నించకుండా అతనిని యధాతథంగా ఒక మహిళ స్వీకరించినట్టయితే ఆ పురుషుడు తనకు ఆమోదం లభించినట్లుగా భావిస్తాడు. ఆమోదంతో కూడుకున్న దృక్పథం ఎదుటి వ్యక్తిని తిరస్కరించదు, పైగా ఆ వ్యక్తిని తాను ప్రేమాభిమానాలతో స్వీకరిస్తున్నానన్న నమ్మకాన్ని అతను మరింతగా పెంచగలదు. అంతమాత్రం చేత పురుషుడు అన్నివిధాలా సవ్యమైన వాడని స్త్రీ నమ్మనక్కర్లేదు. కానీ తాను అతనిని మార్చేందుకు ప్రయత్నించడం లేదని, అతని శైలిని అతనే మెరుగు పరుచుకోగలడన్న నమ్మకం తనకు ఉందని ఆమె అతనికి అన్యాపదేశంగా సూచించాలి. ఎప్పుడైతే ఒక పురుషుడు తనకు తగిన ఆమోదం లభించిందని భావిస్తాడో, అప్పుడు తన జీవితభాగస్వామి అవసరాల్ని, కోరికల్ని అర్థం చేసుకోవడం, ఆమె మాటల్ని వినిపించుకోవడం అతనికి మరింత తేలికవుతుంది.

3. ఆమెకు గౌరవం అతనికి అభినందన అవసరం

ఒక మహిళ హక్కులు, కోరికలు, అవసరాల్ని తాను గుర్తించానని, వాటికి ప్రాధాన్యం ఇచ్చానని స్ఫురించేలా పురుషుడు ప్రతిస్పందిస్తే అప్పుడు అతను తనను గౌరవిస్తున్నాడని మహిళ భావిస్తుంది. ఎప్పుడైతే ఆమె ఆలోచనలకు, అనుభూతులకు విలువనిస్తున్నట్టు పురుషుడు ప్రవర్తిస్తాడో, అప్పుడు మహిళ ఆత్మగౌరవాన్ని అనుభూతిస్తుంది. పుష్పగుచ్ఛాన్ని బహూకరించడం, జన్మదినం, పెళ్ళిరోజు వంటి ప్రత్యేక సందర్భాల్ని గుర్తు పెట్టుకోవడం ద్వారా పురుషుడు ఆమె పట్ల తన గౌరవాన్ని భౌతికంగా వ్యక్తీకరించవచ్చు. ఇలా చేసినప్పుడు మహిళ తాలూకు మూడవ ప్రాథమిక ప్రేమ అవసరం తీరుతుంది. ఎప్పుడైతే అతను తనను గౌరవిస్తున్నాడని మహిళ భావిస్తుందో, అపుడు తన జీవితభాగస్వామికి అవసరమైన అభినందనను అందించడం ఆమెకు మరింత సులువవుతుంది.

పురుషుని ప్రవర్తన, ప్రయత్నాల ఫలితంగా ఆశించిన గౌరవం తనకు లభించిందన్న భావన మహిళ ప్రవర్తనలో వ్యక్తమైతే, పురుషుడు దానిని అభినందనగా స్వీకరిస్తాడు. అభినందన అన్నది అన్నుదన్నుగా నిలిచినందుకు లభించే సహజమైన ప్రతిస్పందన. తనను ఆమె అభినందిస్తోందని పురుషుడు భావించినప్పుడు, తన ప్రయత్నాలు వృథా పోలేదన్న భావనతో ఆమె కోసం మరింతగా శ్రమించే దిశగా అతను ఉద్యుక్తుడవుతాడు. ఎప్పుడైతే పురుషునికి అవసరమైన అభినందన లభిస్తుందో, అపుడతను తన జీవితభాగస్వామిని అప్రయత్నంగానే మరింత గౌరవిస్తాడు.

4. ఆమెకు అంకితభావం, అతనికి ఆరాధన అవసరం.

ఒక మహిళ అవసరాలకు ప్రాధాన్యమిచ్చి, ఆమెకు సహకరించడానికి పురుషుడు ముందుకు వచ్చినపుడు ఆ మహిళ తాలూకు నాలుగవ ప్రాథమిక అవసరం తీరుతుంది. జీవితభాగస్వామి తనను ప్రత్యేకంగా భావిస్తున్నాడని, తనను ఆరాధిస్తున్నాడని భావించినప్పుడు మహిళ ప్రేరణను పొందుతుంది. పని, అధ్యయనం, విహారాల వంటి ఇతర విషయాల కన్నా ఆమె ఉద్వేగాలు, అవసరాలే అత్యంత ప్రధానమైనవని చెప్పడం ద్వారా పురుషుడు,

మహిళకు అవసరమైన ప్రేమను అందించగలడు. అతని జీవితంలో తానే అన్నింటికన్నా ప్రధానమని మహిళ భావించినపుడు ఆమె మరింతగా అతనిని ఆరాధిస్తుంది.

పురుషుని నుంచి మహిళ అంకిత భావాన్ని ఎలా ఆశిస్తుందో, అలాగే పురుషుడు కూడా మహిళ నుంచి ఆరాధనను ఆశిస్తాడు. ఆనందం, సంభ్రమాశ్చర్యాలు, సంతోషాలతో కూడిన స్వీకరణతో అతనిని గౌరవించడం ద్వారా ఒక పురుషుడి పట్ల ఆరాధనను వ్యక్తం చేయవచ్చు. హాస్యం ధృఢత్వం, పట్టుదల, సమగ్రత, నిజాయితీ, శృంగారం, దయ, ప్రేమ, సదవగాహన వంటి విలువలతో కూడిన అతని ప్రత్యేకతలు, ప్రతిభ పట్ల ఒక మహిళ సంతోషాన్ని వ్యక్తం చేసినప్పుడు, పురుషుడు ఆమె తనను ఆరాధిస్తున్నదని భావిస్తాడు. తనను జీవితభాగస్వామి ఆరాధిస్తున్నదని భావించినప్పుడు అతను భద్రభావనను అనుభూతిస్తాడు. అప్పుడు అతను ఆమెకు పునరంకితమై మరింతగా అభిమానిస్తాడు.

5. గౌరవాన్ని పొందడం ఆమె అవసరం, స్వీకరణ అతని అవసరం

మహిళ ఉద్వేగాల్ని, కోరికల్ని అభ్యంతరపెట్టకుండా లేదా వాదించకుండా పురుషుడు ఆమోదించి, విలువనిచ్చినపుడు మహిళలోని ఐదవ ప్రాథమిక ప్రేమ అవసరం తీరుతుంది. ఒకానొక నిర్దిష్ట అభిప్రాయాన్ని కలిగి ఉండడానికి మహిళకు హక్కు ఉన్నదని భావించి, ఆ హక్కును పురుషుడు గౌరవించాలి. అప్పుడే అతని దృక్పథంలో జీవితభాగస్వామి పట్ల గౌరవాభిమానాలు వ్యక్తమవుతాయి. (భిన్నమైన అభిప్రాయాల్ని కలిగి ఉన్నప్పటికీ, ఆమె అభిప్రాయానికి విలువనివ్వడం ప్రధానమని గుర్తుంచుకోవాలి.) పురుషుని ధోరణిలో జీవితభాగస్వామి పట్ల గౌరవం వ్యక్తం కావాలి. అలా పురుషుడు ప్రవర్తించినపుడు స్వీకరణకు సంబంధించిన అతని ప్రాథమిక అవసరం తీరే ఆస్కారం కలుగుతుంది.

తన ప్రేమికురాలి దృష్టిలో ఒక కథానాయకునిగా లేదా ఒక వీరుడిగా నిలవాలన్న ప్రగాఢవాంఛ ప్రతి పురుషునికీ అంతరంగంలో బలంగా ఉంటుంది. ఆమె తనకు పెట్టిన పరీక్షలను తాను నెగ్గాడన్న సంకేతమే అతని నుంచి ఆమెకు లభించే స్వీకరణ. పురుషుణ్ణి సన్మార్గునిగా కీర్తించడం, అతని పట్ల సంపూర్ణ సంతృప్తిని వ్యక్తం చేయడమన్నవి మహిళ దృక్పథంలో పరిపూర్ణమైన స్వీకరణగా వ్యక్తమవుతుంది. (ఒక పురుషుని పట్ల స్వీకరణతో కూడిన దృక్పథంతో ప్రవర్తించడమంటే, అతనిని ఏకమొత్తంగా ఆమోదించడం కాదన్న విషయాన్ని గుర్తుంచుకోవాలి). అతని ప్రయత్నాల వెనుక దాగిన సత్కారణాల్ని గమనించి, గుర్తించడమే స్వీకరణ అనే దృక్పథం తాలూకు మూల స్వరూపం. తనకు అవసరమైన స్వీకరణను పొందిన తరువాత ఆమె ఉద్వేగాలకు విలువనివ్వడం అతనికి మరింత సులభమవుతుంది.

6. హామీని పొందడం ఆమె అవసరం, ప్రోత్సాహాన్ని అందుకోవడం అతని అవసరం.

జీవితభాగస్వామి పట్ల పదేపదే శ్రద్ధను, సదవగాహనను, గౌరవాన్ని, గుర్తింపును ప్రదర్శిస్తూ పురుషుడు అంకితభావనతో ప్రవర్తించినట్లయితే, హామీని పొందడమన్న

మహిళ మానసిక అవసరం తీరుతుంది. హామీనివ్వడమనే దృక్పథం తాను నిరంతరం ప్రేమను పొందుతున్నామన్న నమ్మకాన్ని మహిళకు కలిగిస్తుంది.

ఒకసారి మహిళ తాలూకు ప్రేమ సంబంధిత అవసరాలన్నీ తీరిపోయి, ఆమె భద్రతాభావనను, సంతోషాన్ని అనుభూతించిన తరువాత, ఇక తాను ఎన్నటికీ ప్రేమకు అర్హురాలనేనని తెలుసుకుని, ఆ మహిళ శాశ్వతానందంలో ఓలలాడాలని పురుషుడు భావిస్తాడు. ఇది పొరబాటు. ఆమె తాలూకు ఆరవ ప్రాథమిక ప్రేమ అవసరాన్ని తీర్చాలంటే పురుషుడు ఆమె పదేపదే నమ్మకాన్ని కలిగిస్తుండాలి, హామీనిస్తుండాలి.

ఒకసారి మహిళ తాలూకు ప్రేమ సంబంధిత అవసరాలన్నీ తీరిపోయి, ఆమె భద్రతాభావనను, సంతోషాన్ని అనుభూతించిన తరువాత, ఇక తాను ఎన్నటికీ ప్రేమకు అర్హురాలనేనని తెలుసుకుని, ఆ మహిళ శాశ్వతానందంలో ఓలలాడాలని పురుషుడు భావిస్తాడు.

అలాగే ఒక పురుషుని తాలూకు ప్రాథమిక అవసరాలన్నింటినీ స్త్రీ ప్రోత్సహించాల్సింది ఉంటుంది. పురుషుని శక్తి సామర్థ్యాలు, సౌశీల్యంపట్ల నమ్మకాన్ని వ్యక్తం చేస్తూ ప్రోత్సాహంతో కూడిన దృక్పథంతో ఒక మహిళ వ్యవహరించినట్టయితే, అది అతనిలో ఆశను, ధైర్యాన్ని పెంచుతుంది. మహిళ తాలూకు మనోదృక్పథంలో విశ్వాసం, ఆమోదం, ప్రశంస, ఆరాధన, స్వీకరణ వ్యక్తమైతే, అది ఏం చేయడానికైనా వెనుకాడని విధంగా పురుషునికి ప్రోత్సాహాన్నిస్తుంది. తనను ఆమె ప్రోత్సహిస్తోందన్న భావన పదేపదే హామీని పొందవలసిన ఆమె మానసిక అవసరాన్ని తీర్చే దిశగా పురుషుడికి ప్రేరణనిస్తుంది.

పురుషుడి తాలూకు ఆరు ప్రాథమిక ప్రేమ సంబంధిత అవసరాలు పూర్తిగా తీరితే, అతను మరింతగా సత్ఫలితాలనిస్తాడు. కానీ పురుషుని ప్రాథమిక అవసరాలేమిటో తెలుసుకోకుండా, విశ్వాసంతో కూడిన ప్రేమకు బదులు మహిళ శ్రద్ధతో కూడిన ప్రేమ ప్రదర్శిస్తే అది ఆపదకు దారితీస్తుంది. ఇలా ప్రవర్తించడమన్నది ఆమె తనకు తెలియకుండా తానే చేజేతులా జీవితభాగస్వామితో సంబంధాన్ని ధ్వంసం చేసుకోవడానికి కారణమవుతుంది. ఈ సత్యాన్ని తరువాత నేను చెప్పబోయే కథనం విశదీకరిస్తుంది.

సాయుధుడైన అంగరక్షకుడు

ప్రతి పురుషుడు తన మనసు లోతుల్లో, తనను తాను ఒక కథానాయకునిగాను లేదా సాయుధుడైన అంగరక్షకునిగాను ఊహించుకుంటాడు. అన్నింటికన్నా ముఖ్యంగా తాను ప్రేమించిన మహిళను సంరక్షించడంలో విజయాన్ని సాధించాలని అతను బలంగా వాంఛిస్తాడు. ఎప్పుడైతే తనను ఆమె విశ్వసిస్తున్నదని అతను భావిస్తాడో, అప్పుడు ఈ పరమప్రయోజనాన్ని సాధించేందుకు అవసరమైన శక్తి సామర్థ్యాలు అతనికి ఒనగూరుతాయి. అతను ఆమె పట్ల మరింత శ్రద్ధాసక్తుల్ని ప్రదర్శిస్తాడు. కానీ ఎప్పుడైతే ఆమె తనను విశ్వసించడం లేదని అతను భావిస్తాడో అప్పుడు అతనిలో మూర్తిమత్వం, శక్తి సన్నగిల్లి, క్రమేణా ఆమె పట్ల శ్రద్ధ వహించడాన్ని మానివేస్తాడు.

సాయుధుడైన ఒక అంగరక్షకుడు ఏదైనా గ్రామం గుండా ప్రయాణిస్తున్నట్టు ఊహించుకోండి. హఠాత్తుగా అతనికి ఒక మహిళ ఏడుపు వినిపిస్తుంది. ఆ క్షణంలో అతనిలో ఇతరులను రక్షించే ధైర్యసాహసాలు మేలుకుంటాయి. వెంటనే ఏడుపు వినిపించిన దిశగా అతడు తన గుర్రాన్ని ముందుకు ఉరికిస్తాడు.. ఆమెను బంధించిన రాక్షసుని కోటకు చేరుకుంటాడు. తరువాత ఆ యువరాణి అతనిని ప్రేమతో సాదరంగా తన సంరక్షణకు ఆహ్వానిస్తుంది.

ఇక నగర ద్వారాలు తెరుచుకోగానే ఆ యువరాణి తాలూకు కుటుంబం, ప్రజలు ఆ వీరుడికి ఘనస్వాగతం పలికి వేడుకలు చేసుకుంటారు. ఒక వీరునిగా తమ నగరంలోనే నివసించాలంటూ ప్రజలు అతనిని ఆహ్వానిస్తారు. ఆ యోధుడు, యువరాణి ప్రేమలో పడతారు.

నెలరోజుల తరువాత ఆ యోధుడు మరోసారి దేశ సంచారానికి బయలుదేరుతాడు. అతను తిరిగి వచ్చేటప్పటికి తాను ప్రాణాధికంగా ప్రేమించే యువరాణి మళ్లీ సహాయం కోసం రోదిస్తుంటుంది. ఆమె కోటపై మరో రాక్షసుడు దాడి చేస్తాడు. నగరానికి తిరిగి వచ్చిన యోధుడు ఆ రాక్షసుడిని సంహరించడం కోసం కత్తి దూస్తాడు.

కానీ అతని కత్తిని గాలిలోకి లేపే ముందే కోట బురుజు నుంచి యువరాణి 'నువ్వు కత్తిని వాడకు, ఇదిగో ఈ తాడును ఉపయోగించు, దీనివల్ల మరింత ప్రయోజనముంటుంది' అని అరుస్తుంది.

ఆమె అతనికి తాడును విసురుతుంది, దాన్ని ఎలా ఉపయోగించాలో సూచనలు చెబుతుంది. సందేహిస్తూనే అతను ఆమె సూచనల్ని పాటిస్తాడు. తాడును రాక్షసుడి మెడకు బిగించి, గట్టిగా లాగుతాడు. రాక్షసుడు మరణిస్తాడు అందరూ ఆనందిస్తారు.

రాక్షసుడు మరణించినందుకు ఆ రాత్రి విందు జరుగుతుంది. కానీ యోధుడు మాత్రం ఇందులో తాను చేసిన ఘనకార్యమేదీ లేదని అనుకుంటాడు. ఏది ఏమైనప్పటికీ, తాను తన కత్తిని ఉపయోగించకుండా, ఆమె విసిరిన తాడుని ఉపయోగించానని, అందువల్ల నగర ప్రజల ప్రశంసలకు, విశ్వాసానికి, ఆరాధనకు తాను అర్హుడిని కానని అతను భావిస్తాడు. ఈ సంఘటన తరువాత అతను నెమ్మదిగా నిరాశతో కుంగిపోతుంటాడు. తన ఖడ్గపు మెరుపుల్ని మరచి పోతుంటాడు.

మరో నెల తరువాత అతను మళ్లీ దేశ సంచారానికి బయలుదేరుతాడు. ఈసారి అతను తన ఖడ్గంతో బయలుదేరబోతుండగా, యువరాణి అతనికి జాగ్రత్తలు చెబుతూ, వెంట తాడును తీసుకుపొమ్మని చెబుతుంది. అతను దేశ సంచారం తరువాత గృహోన్ముఖుడైనప్పుడు మరో పిశాచి కోటను ఆక్రమించుకుంటుంది. ఈసారి అతను తన కత్తి దూయడానికి ఉద్యుక్తుడవుతాడు. కానీ తాడునే ఉపయోగించాలేమోనని అతను సందేహిస్తాడు. అతను సందేహంలో కొట్టుమిట్టాడుతుండగానే, పిశాచి అతని మీద నిప్పులు కురిపిస్తుంది. అతని కుడిచేయి కాలిపోతుంది. ఏం చేయాలో తోచక అతను పైకి చూస్తాడు. అప్పుడు యువరాణి కిటికీలోంచి అతనికి చేయి ఊపుతూ కనపడుతుంది.

'విషాన్ని ప్రయోగించు, ఈసారి తాడు ఉపయోగపడదు' అంటూ అరుస్తుంటుంది. ఆమె పైనుంచి విషపు సీసాను అతనివైపు విసురుతుంది. దాన్ని అందుకుని యోధుడు పిశాచి నోట్లో విషాన్ని పోస్తాడు. పిశాచి మరణిస్తుంది. అందరూ ఆనందిస్తారు, వేడుకలు చేసుకుంటారు. కానీ యోధుడు మాత్రం అవమానభారంతో కుంగిపోతుంటాడు.

మరో నెల తరువాత అతను మళ్లీ దేశ సంచారానికి బయలుదేరుతాడు. అతను తన ఖడ్గాన్ని తీసుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తుండగా యువరాణి అతనికి జాగ్రత్తలు చెబుతూ తాడును, విషపు సీసాని కూడా వెంట తీసుకుని వెళ్లమంటుంది. ఆమె సలహాతో అతను ఖిన్నుడవుతాడు, అయినప్పటికీ వాటిని పాటిస్తాడు.

ఈసారి అతను తన ప్రయాణంలో మరో మహిళ నిస్సహాయంగా రోదించడాన్ని చూస్తాడు. వెంటనే ఆమె వైపుగా పరుగులు తీస్తాడు. అతనిలోని నిరాశ మటుమాయ మవుతుంది. అతను ఆత్మవిశ్వాసంతో కార్యశూరుడవుతాడు. కానీ ఈసారి పిశాచిని వధించేందుకు కత్తిని తీయబోతూ అతను మళ్లీ సందేహంలో పడతాడు. నేను నా కత్తిని వాడాలా, తాడును వాడాలా, విషాన్ని వాడాలా అన్న సందేహంలో పడిపోతాడు. యువరాణి ఉంటే ఎలాంటి సలహా ఇచ్చి ఉండేది?

ఒక్క క్షణంపాటు అతను గందరగోళంలో పడతాడు. కానీ వెంటనే తేరుకుని, యువరాణి పరిచయం కాక ముందు, తాను తన ఖడ్గాన్ని మాత్రమే ఉపయోగించే రోజుల్లో ఎలా ఉండేదో అతను గుర్తు చేసుకుంటాడు. దాంతో అతనిలో నూతనోత్తేజం ఉవ్వెత్తున ఎగసి పడుతుంది. అతను విషాన్ని, తాడును విసిరి పారేస్తాడు. ఖడ్గం మీదే విశ్వాసాన్ని ఉంచి, పిశాచితో తలపడతాడు. పిశాచిని సంహరిస్తాడు, ఆ నగర ప్రజలు ఆనందిస్తారు.

యోధుడు ఇక యువరాణి వద్దకు తిరిగి రాడు. అతను ఆ కొత్త గ్రామంలోనే సంతోషంగా ఉండిపోతాడు. మళ్లీ పెళ్లి చేసుకుంటాడు. ఈసారి తన కొత్త జీవితభాగస్వామికి తాళ్ల గురించి, విషాల గురించి తెలియదని రూఢి చేసుకున్న తరువాతే అతను వైవాహిక జీవితంలో అడుగుపెడతాడు.

ఒక పురుషుని ప్రాథమిక అవసరాల గురించి తెలుసుకోవాలంటే, ముందుగా అతని మనసులోని సాయుధుడైన వీరుడి గురించి తెలుసుకోవాలి. ఇక్కడ సాయుధుడైన వీరుడన్నది ఒక శక్తివంతమైన ఉపమాలంకారం. పురుషుడు తన పట్ల మహిళ శ్రద్ధాసక్తుల్ని ప్రదర్శించడాన్ని కొన్ని సందర్భాల్లో ఇష్టపడవచ్చు. అయితే అది మోతాదు మించినపుడు అతనిలో ఆత్మవిశ్వాసం సన్నగిల్లడం లేదా అతను దూరమవడం వంటివి జరుగుతాయి.

అప్రయత్నంగానే జీవితభాగస్వామిని మీరెలా దూరం చేసుకుంటారంటే...

తమ జీవితభాగస్వామికి ఏది ప్రధానమో తెలుసుకోకపోవడం చేత, తాము వారిని ఎంతగా బాధిస్తున్నామో స్త్రీ, పురుషులు అర్థం చేసుకోలేరు. స్త్రీ, పురుషులు జీవిత భాగస్వామితో సంభాషించేటప్పుడు, భావవినిమయం జరిపేటప్పుడు తమకు తెలియ

కుండానే దుష్ఫలితాలను కొనితెచ్చుకోవడం, చిట్టచివరికి వారిని దూరం చేసుకోవడం వంటి సందర్భాల్ని మనం చూస్తూనే ఉంటాం.

తమ ప్రాథమిక ప్రేమ సంబంధిత అవసరం తీరనప్పుడు స్త్రీ, పురుషులు ఆవేదనకు గురవుతుంటారు. తమ వ్యవహారశైలి పురుషుని అహాన్ని దెబ్బతీసే విధంగా ఉందని, అతనికి సహకరించడం లేదని స్త్రీలు సాధారణంగా అర్థం చేసుకోలేరు. పురుషుడి ప్రేమ సంబంధిత అవసరాలు తన అవసరాల కన్నా భిన్నమైనవన్న విషయాన్ని తెలుసుకోక పోవడం చేత, మహిళ అతని అవసరాల్ని ఊహించలేదు. అందువల్లనే ఒక మహిళ పురుషుని పట్ల ఎంత సున్నితంగా వ్యవహరించినప్పటికీ అతని ఉద్వేగాలు గాయపడు తుంటాయి.

పురుషుని తాలూకు ప్రాథమిక ప్రేమ సంబంధిత అవసరాల్ని అర్థం చేసుకోవడం ద్వారా మహిళకు అతని పట్ల మరింత సున్నితంగా వ్యవహరించే వీలు కలుగుతుంది. అతని అసంతృప్తికి కారణాలేమిటో తెలుసుకుని జాగ్రత్తగా ప్రవర్తించే అవకాశం దొరుకుతుంది. పురుషుని ప్రాథమిక ప్రేమ సంబంధిత అవసరాల విషయంలో స్త్రీలు సాధారణంగా చేసే తప్పిదాల జాబితా ఇలా ఉంటుంది.

మహిళలు సాధారణంగా చేసే తప్పిదాలు	**అతను ఎందుకు ప్రేమను అనుభూతించడంటే...**
1. అతని ప్రవర్తనను సరిదిద్దేందుకు ఆమె ప్రయత్నిస్తుంది. లేదా కోరకుండానే సలహాలనిస్తుంది.	1. తనను విశ్వసించడం లేదు కాబట్టి ఆమె తనను ప్రేమించడం లేదని అతను భావిస్తాడు.
2. తన నిరాశ లేదా ప్రతికూల ఉద్వేగా లను వ్యక్తం చేయడం ద్వారా అతని ప్రవర్తనను మార్చడానికి లేదా నియం త్రించడానికి ఆమె ప్రయత్నిస్తుంది. (పరస్పరం మనసు విప్పి మాట్లాడు కోవడం అవసరమే కానీ అది లొంగదీసు కోవడానికో, శిక్షించడానికో దారితీయ కూడదు.)	2. తనను ఆమోదించడం లేదు కాబట్టి ఆమె తనను ప్రేమించడం లేదు.
3. అతను తనకు చేసిన మేలును మెచ్చు కోకుండా, అతను ఏం చేయలేక పోయాడో దాని గురించే ఆమె ఫిర్యాదు చేస్తుంటుంది.	3. ఆమె తన ప్రయత్నాల్ని అభినందించడం లేదు. కాబట్టి తన ప్రయాస అంతా వృథా అవుతోంది. ఆమె తనను ప్రేమించడం లేదు.

మహిళలు సాధారణంగా చేసే తప్పిదాలు	అతను ఎందుకు ప్రేమను అనుభూతించడంటే...
4. ఆమె అతని ప్రవర్తనను సరిదిద్దుతూ, అతనికి అస్తమానం సూచనలు చేస్తూ అతనికి ఒక పసిపిల్లవాడిగా పరిగణిస్తుంది.	4. ఆమె తనను ఆరాధించడం లేదు కాబట్టి ఆమె తనను ప్రేమించడం లేదు.
5. 'నువ్వు అలా ఎలా చేయగలిగావు?' వంటి నిందారోపణలతో కూడిన ప్రశ్నల్ని అడగడం ద్వారా ఆమె తన ఆవేదనను వ్యక్తం చేస్తుంది.	5. తనపట్ల ఆమె ఇంతవరకూ చూపిన ఆదరణ, స్వీకరణ ఇక తనకు లభించవు. ఇక తను ఎంత మాత్రమూ మంచి అబ్బాయి కాదు. కాబట్టి ఆమె తనను ప్రేమించడం లేదు.
6. అతను నిర్ణయాలు తీసుకోవడం లేదా చొరవ తీసుకోవడాన్ని ఆమె సరిదిద్దుతుంది లేదా విమర్శిస్తుంది.	6. తనంత తాను ఏ పనిని చేయడానికి ఆమె తనను ప్రోత్సహించడం లేదు. కాబట్టి ఆమె తనను ప్రేమించడం లేదు.

పురుషుల ప్రాథమిక అవసరాల్ని అర్థం చేసుకోకుండా స్త్రీలు ఎలాగైతే పొరబాట్లు చేస్తారో, పురుషులు కూడా అలాగే స్త్రీల పట్ల పొరబాట్లు చేస్తారు. మహిళలతో తాము వ్యవహరించే పద్ధతి అగౌరవంతో, నిర్లక్ష్యంతో కూడుకుని ఉందని పురుషులు సాధారణంగా గుర్తించలేరు. స్త్రీ తనతో సంతోషంగా లేదని ఒక పురుషుడు గుర్తించవచ్చు. కానీ ఎందుచేత ఆమె ప్రేమరాహిత్యంలో పడిందో, ఆమెకు ఏం కావాలో అతను అర్థం చేసుకునేంత వరకు పురుషుడి వ్యవహారశైలి మారదు.

ఒక మహిళ తాలూకు ప్రాథమిక అవసరాలేమిటో అర్థం చేసుకున్నట్టయితే, పురుషుడు ఆమె పట్ల, ఆమె అవసరాల పట్ల మరింత సున్నితంగా, మర్యాదపూర్వకంగా వ్యవహరిస్తాడు. ఒక మహిళ తాలూకు ప్రాథమిక ఉద్వేగ అవసరాలకు సంబంధించి తమ వ్యవహారశైలిలో పురుషులు సాధారణంగా చేసే తప్పుల జాబితా ఇలా ఉంటుంది.

పురుషులు చేసే తప్పిదాలు	ఆమె ప్రేమను ఎందుచేత అనుభూతించలేదు
1. అతను ఆమె మాటల్ని వినిపించుకోడు, సులభంగా పరధ్యానంలో పడతాడు, తిరిగి ఆసక్తికరమైన లేదా బాధ్యతాయుతమైన ప్రశ్నల్ని అడగడు.	1. అతను తన పట్ల శ్రద్ధ వహిస్తున్నట్టు లేదా ఏకాగ్రతను కలిగి ఉన్నట్టు ప్రవర్తించడు. కాబట్టి అతను తనను ప్రేమించడం లేదు.

పురుషులు చేసే తప్పిదాలు	ఆమె ప్రేమను ఎందుచేత అనుభూతించలేదు
2. ఉద్వేగంతో కూడిన ఆమె మాటల్ని యధాతథంగా అర్థం చేసుకుని, అతను సరిదిద్దే ప్రయత్నం చేస్తాడు. ఆమె పరిష్కారాల్ని కోరుతోందని భావించి అతను సలహాలనిస్తాడు.	2. అతను తనను అర్థం చేసుకోలేదు, కాబట్టి అతను తనను ప్రేమించడం లేదు.
3. ఆమె మాటల్ని అతను వినిపించుకున్నప్పటికీ, ఆగ్రహిస్తాడు, తనను నిరాశపరిచావంటూ నిందిస్తాడు, తనను కించపరిచావంటూ కోపగించుకుంటాడు.	3. అతను తన ఉద్వేగాలకు గౌరవం ఇవ్వడం లేదు. కాబట్టి అతను తనను ప్రేమించడం లేదు.
4. ఆమె ఉద్వేగాలు, అవసరాలకు అతను ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం లేదు. అతనికి పిల్లలు లేదా పని ముఖ్యమైపోయాయి.	4. అతను తనపట్ల అంకిత భావాన్ని కలిగిలేడు, అతని దృష్టిలో తనకు ఎలాంటి ప్రత్యేకత లేదు, కాబట్టి అతను తనను ప్రేమించడం లేదు.
5. ఆమె ఆవేదన చెందుతున్నప్పుడు తాను ఎంత సవ్యంగా వ్యవహరిస్తున్నాడో అతను వివరిస్తాడు, ఆమె ఆవేదన ఎంత అర్థరహితమైనదో చెబుతాడు.	5. అతను తన ఉద్వేగాలకు విలువనివ్వడం లేదు. తనను దోషిగా పరిగణిస్తున్నాడు, తనకు సహకరించడం లేదు. కాబట్టి అతను తనను ప్రేమించడం లేదు.
6. అంతా విన్న తరువాత అతను మౌనం వహిస్తాడు లేదా లేచి వెళ్లిపోతాడు.	6. తనకు అవసరమైన హామీని అతను ఆమెకు అందించడు. దాంతో ఆమె అభద్రతకు లోనవుతుంది.

ప్రేమ విఫలమైనప్పుడు

వ్యక్తులు తాము దేనిని కోరుకుంటున్నారో దాన్నే అవతలి వ్యక్తికి ఇచ్చే స్వాభావిక లక్షణం చేత ప్రేమ తరచూ విఫలమవుతుంటుంది. శ్రద్ధ వహించడం, అర్థం చేసుకోవడం వంటివే ఒక మహిళ తాలూకు ప్రేమ సంబంధిత అవసరాలై ఉంటాయి. కాబట్టి ఆమె అప్రయత్నంగానే తను ప్రేమించే పురుషుడిపట్ల శ్రద్ధను, సదవగాహనను ప్రదర్శిస్తుంది. కానీ ఇలా శ్రద్ధతో కూడిన సహకారాన్ని పురుషుడు మరోలా అర్థం చేసుకుంటాడు. ఆమె తనను విశ్వసించడం లేదని అతను భావిస్తాడు. అతని ప్రాథమిక అవసరం జీవితభాగస్వామి తనను విశ్వసించడమే తప్ప, ఆమె నుంచి శ్రద్ధను పొందడం కాదు.

ఎప్పుడైతే శ్రద్ధతో కూడిన తన ప్రవర్తన పట్ల అతను సానుకూలంగా ప్రతిస్పందించలేదో, అప్పుడు తన సహకారాన్ని అతను ఎందుకు మెచ్చుకోవడం లేదో ఆమెకు అర్థం కాదు. అయితే అతను కూడా తనదైన శైలిలో ప్రేమను అందిస్తున్నాడు. కానీ అది ఆమెకు అవసరమైన ప్రేమ కాదు. చివరికి వాళ్ళిద్దరూ ఒకరి అవసరాల్ని మరొకరు తీర్చడంలో చిక్కుల్లో పడుతుంటారు.

'అతనికి ఇవ్వవలసినదల్లా ఇవ్వడం, నేను పొందవలసినదల్లా పొందడమే నా అలవాటు. నేను ఆ అలవాటును మానుకోలేను. నేను ఎంత చేసినా ఆర్థర్ మెచ్చుకోడు. నేను అతనిని ప్రేమిస్తున్నాను, కానీ అతను నన్ను ప్రేమించడం లేదు' అంటూ బెత్ ఫిర్యాదు చేసింది.

'నేను ఎంత చేసినా ఫలితం ఉండడం లేదు. ఏం చేయాలో నాకు తెలియడం లేదు. నేను అన్ని విధాలా ప్రయత్నించాను, అయినప్పటికీ ఆమె నన్ను ప్రేమించడం లేదు. నేను ఆమెను ప్రేమిస్తున్నాను, కానీ దానివల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనం ఉండడం లేదు' అంటూ ఆర్థర్ ఫిర్యాదు చేశాడు.

బెత్, ఆర్థర్‌లకు ఎనిమిదేళ్ల క్రితం పెళ్ళైంది. కానీ ఆశించిన ప్రేమ తమకు దక్కడం లేదన్న భావనతో వాళ్ళిద్దరూ తమ సంబంధానికి చరమగీతి పాడాలని నిర్ణయించుకున్నారు. దురదృష్టవశాత్తు, తాము ఎదుటి వ్యక్తికి ఎంతో చేశామని, ప్రతిఫలాన్ని పొందలేక పోయామని వాళ్ళిద్దరూ వాపోయారు. తాను భర్త కోసం ఎంతో త్యాగం చేశానని బెత్ నమ్ముతోంది, అదే సమయంలో తాను భార్యకు ఎంతో సేవ చేశానని ఆర్థర్ భావిస్తున్నాడు. నిజానికి వాళ్ళిద్దరూ పరస్పరం ఎంతో ఇచ్చుకున్నారు, కానీ తాము ఆశించిన దానిని లేదా తమకు అవసరమైన దానిని వాళ్ళిద్దరిలో ఏ ఒక్కరూ పొందలేకపోయారు.

వాళ్ళిద్దరూ పరస్పరం ఎంతగానో ప్రేమించుకున్నారు. కానీ జీవితభాగస్వామి తాలూకు ప్రాథమిక అవసరాలను అర్థం చేసుకోకపోవడం చేత వారి ప్రేమ సఫలం కాలేదు. తనకు అవసరమైన దాన్నే బెత్ భర్తకు ఇచ్చింది. అదే సమయంలో తాను పొందాలని కోరుకున్న దాన్నే ఆర్థర్ భార్యకు ఇచ్చాడు. క్రమేణా వాళ్ళిద్దరి మధ్య అగాధాలు కన్ను తెరిచాయి.

సమస్యలు సంక్లిష్టంగా మారినప్పుడు చాలామంది సంబంధాల్ని వదులుకోవడానికి సిద్ధపడతారు. మన జీవితభాగస్వామి ప్రాథమిక అవసరాల్ని మనం అర్థం చేసుకుంటే అనుబంధాల్ని కొనసాగించడం మరింత సులువవుతుంది. అవసరమైన దానిని మాత్రమే ఇచ్చినప్పుడు మనం శక్తికి మించి ఇవ్వవలసిన అవసరం ఉండదు. మనం అలసిపోవలసిన అవసరం ఉండదు. నిజాయితీతో కూడిన మన ప్రేమాస్పద ప్రయత్నాలు ఎందుకు విఫలమవుతున్నాయో తెలుసుకోవాలంటే పన్నెండు రకాల భిన్నమైన ప్రేమల గురించి ముందుగా తెలుసుకోవాలి. మీ జీవితభాగస్వామిని సంతృప్తిపరచాలంటే ఆమె లేదా అతని తాలూకు ప్రాథమిక అవసరాలేమిటో మీరు తెలుసుకోవాలి.

ఆగ్రహించకుండా వినిపించుకోవడం

ఒక మహిళ తాలూకు ప్రేమ సంబంధిత అవసరాల్ని సమర్థవంతంగా తీర్చేందుకు పురుషుడు అనుసరించే అత్యుత్తమమైన మార్గం భావవినిమయంతో ముడిపడి ఉంటుంది. మనం ముందే చెప్పుకున్నట్టుగా శుక్రగ్రహవాసులకు భావవినిమయం అన్నది చాలా ప్రధానమైంది. మహిళ ఉద్వేగాల్ని వినిపించుకోవడాన్ని అభ్యసించడం ద్వారా ఒక పురుషుడు ఆమె మీద శ్రద్ధ, సదవగాహన, గౌరవం, అంకిత భావం, విలువనివ్వడం, హామీనివ్వడం వంటి ప్రాథమిక ప్రేమ వ్యక్తీకరణల్ని వర్షంలా కురిపించవచ్చు.

మహిళలు శుక్రగ్రహం నుంచి వచ్చారని, వాళ్ళు తమకన్నా భిన్నంగా సంభాషిస్తారని మరచిపోవడం చేత పురుషులు స్త్రీల మాటల్ని వినిపించుకోవడంలో సమస్యల్ని ఎదుర్కొంటారు. జీవితభాగస్వామి మాట్లాడుతుండగా అసహనానికి లేదా ఆగ్రహానికి గురి కావడమన్నది పురుషులు ఎదుర్కొనే పెద్ద సమస్యల్లో ఒకటి. ఇద్దరి మధ్య ఉన్న వ్యత్యాసాల్ని గుర్తుంచుకునే మార్గాల్ని, సమస్యలు తలెత్తకుండా ఉండేందుకు ఏం చేయాలన్న దానికి సంబంధించిన కొన్ని సలహాల్ని ఇక్కడ మేము పొందుపరిచాం.

ఆగ్రహించకుండా వినిపించుకోవడం

గుర్తుంచుకోవలసినవి	చేయదగినవి, చేయదగనివి
1. ఆమె దృక్కోణాన్ని అర్థం చేసుకోనందునే మీకు ఆగ్రహం కలుగుతోందని, అది ఆమె తప్పిదం కాదని మీరు గుర్తుంచుకోవాలి.	1. అర్థం చేసుకునేందుకు పూర్తి బాధ్యతను స్వీకరించండి. మిమ్మల్ని నిరాశపరిచిందంటూ ఆమెను నిందించకండి. అర్థం చేసుకునే ప్రయత్నాన్ని మళ్లీ మళ్లీ మొదలుపెట్టండి.
2. ఆమె వ్యక్తం చేస్తున్న ఉద్వేగాలు అప్పటికప్పుడు సహేతుకం కానప్పటికీ, వాటికి విలువనివ్వాల్సిన అవసరం ఉందని, ఆమెకు సహానుభూతిని ఇవ్వాలని గుర్తుంచుకోండి.	2. ఊపిరి పీల్చుకోండి. ఏమీ మాట్లాడకండి! కాస్త విశ్రాంతి తీసుకోండి. నియంత్రించాలన్న ప్రయత్నం నుంచి బయట పడండి.
3. పరిస్థితుల్ని చక్కదిద్దలేకపోవడం వల్లే మీకు కోపం వస్తోందని గుర్తుంచుకోండి. ఆమె వెంటనే ఊరట చెందక పోయినప్పటికీ తన మాటల్ని వినిపించుకోవడం, అర్థం చేసుకోవడం అన్నవి ఆమెకు సహకరిస్తాయి.	3. మీరు పరిష్కారాలు చెప్పిన వెంటనే ఊరట చెందనందుకు ఆమెను నిందించకండి. ఆమె కోరుకున్నది పరిష్కారాల్ని కాదు కదా? వెంటనే పరిష్కారాల్ని సూచించేందుకు ఆత్రుత పడకండి.

గుర్తుంచుకోవలసినవి	చేయదగినవి, చేయదగనివి
4. ఆమె దృక్కోణంతో ఏకీభవించి తీరాలన్న, ఒక మంచి శ్రోతగా ప్రశంసలు పొంది తీరాలన్న అవసరమేదీ లేదన్న సంగతిని గుర్తుంచుకోండి.	4. మీరు భిన్నమైన మరో అభిప్రాయాన్ని చెప్పాలనుకుంటే, ఆమె మాటలు పూర్తయ్యేంత వరకు ఆగండి. తరువాత మీ అభిప్రాయాన్ని చెప్పే ముందు ఆమె దృక్కోణాన్ని కూడా మొదటగా ఉటంకించండి. గొంతు పెంచి మాట్లాడకండి.
5. ఒక మంచి శ్రోత అనిపించుకోడానికి మీరు ఆమె దృక్కోణాన్ని పూర్తిగా అర్థం చేసుకోవలసిన అవసరం లేదని గుర్తుంచుకోండి.	5. తన దృక్కోణం మీకు అర్థం కాలేదని, అర్థం చేసుకోవాలని మీరు కోరుకుంటున్నారని ఆమెకు చెప్పండి. అర్థం చేసుకోనందుకు బాధ్యత వహించండి; అర్థం కానంత క్లిష్టంగా మాట్లాడిందని నిందించకండి లేదా ఆమెను తప్పుబట్టకండి.
6. ఆమె ఉద్వేగాలకు మీరు బాధ్యులు కారన్న విషయాన్ని గుర్తుంచుకోండి. ఆమె మిమ్మల్ని నిందిస్తున్నట్టే కనిపించినప్పటికీ, ఆమె కోరుకునేదల్లా మీరు తనను అర్థం చేసుకోవడం మాత్రమే.	6. తన వేదనను మీరు అర్థం చేసుకున్నారని, తనపట్ల మీరు శ్రద్ధను కలిగి ఉన్నారని ఆమె భావించేంత వరకు మీరు ఆత్మరక్షణ ప్రయత్నాలకు పూనుకోవద్దు. ఆ తరవాత మీ దృక్కోణాన్ని ఆమెకు నెమ్మదిగా వినిపించవచ్చు లేదా ఆమెను క్షమించమని అడగవచ్చు.
7. ఒకవేళ ఆమె మీకు నిజంగా కోపం తెప్పిస్తే, బహుశా ఆమె మిమ్మల్ని నమ్మడం లేదన్న మాట. ఆమె గుండె లోతుల్లో ఒక పసిపిల్ల దాగి ఉంది. మనసువిప్పి మాట్లాడడానికి, గాయపడడానికి ఆ పసిపాప భయపడుతోంది. ఆమెకు మీనుంచి కాసింత కరుణ, ప్రేమ అవసరం.	7. ఆమె అభిప్రాయాలతో లేదా ఉద్వేగాలతో మీరు వాదనకు దిగకండి. కాసింత వ్యవధినిచ్చి, ఉద్వేగాలు చల్లారినప్పుడు తిరిగి చర్చకు ఉపక్రమించండి. పదకొండవ అధ్యాయంలో తెలిపిన లవ్‌లెటర్ టెక్నిక్‌ను అభ్యసించండి.

అసహనానికి లోనుకాకుండా ఆమె మహిళ ఉద్వేగాలపట్ల ఆగ్రహించకుండా, మాటల్ని వినిపించుకోవడమన్నది ఒక పురుషుడు మహిళకు ఇచ్చే అద్భుతమైన కానుక. ఆమె తన మనోభావనల్ని ధైర్యంగా వ్యక్తీకరించేలా అతను ఆమెకు భద్రభావనను కలిగిస్తాడు. ఆమె ఎంతగా తన మనోభిప్రాయాలను వ్యక్తం చేస్తుందో, అంతగా అవతలి వ్యక్తి తనను పట్టించుకుంటున్నాడని, అర్థం చేసుకుంటున్నాడని ఆమె భావిస్తుంది.

అప్పుడు ఆమె అతనికి అవసరమైన విశ్వాసాన్ని ఆమోదాన్ని, అభినందనను, ఆరాధనను, ఆదరణను, ప్రోత్సాహాన్ని అందిస్తూ, అతనిని మరింతగా ప్రేమిస్తుంది.

పురుషుణ్ణి ప్రోత్సహించే కళ

ఒక మహిళ తాలూకు ప్రాథమిక ప్రేమ అవసరాల్ని తీర్చే దిశగా ఆమె మాటల్ని వినిపించుకోవడాన్ని పురుషుడు ఎలా అభ్యసిస్తాడో, అలాగే స్త్రీలు కూడా పురుషుణ్ణి ప్రోత్సహించే కళను అభ్యసించాల్సి ఉంటుంది. పురుషుడి సహకారాన్ని ఎప్పుడైతే స్త్రీ గుర్తిస్తుందో, అప్పుడు ఏదైనా సాధించగలిగే విధంగా ఆమె అతనిని ప్రోత్సహిస్తుంది. తనను మహిళ విశ్వసించి, ఆమోదించి, అభినందించి, ఆరాధించి, ఆదరించి ప్రోత్సహించి నప్పుడు పురుషుడు స్ఫూర్తిని పొందుతాడు.

మనం ఇంతకు మునుపు చెప్పుకున్న యోధుని కథలోలాగా చాలామంది స్త్రీలు తమ పురుషుడి ప్రవర్తనా శైలిని మెరుగుపరచేందుకు ప్రయత్నిస్తుంటారు. కానీ అలా చేయడం వల్ల వాళ్ళు తమకు తెలియకుండానే అతనిని బలహీనపరుస్తుంటారు లేదా బాధిస్తుంటారు. అతనిని మార్చేందుకు చేసే ఏ ప్రయత్నమైనా, అతని ప్రాథమిక అవసరాలైన విశ్వాసం, ఆమోదం, అభినందన, ఆరాధన, ఆదరణ, ప్రోత్సాహాల నుంచి అతనిని దూరం చేస్తుంది.

ఒక పురుషుడిని మార్చేందుకు లేదా మెరుగు పరచేందుకు ప్రయత్నించక పోవడమే పురుషుణ్ణి ప్రోత్సహించడంలో దాగిన కీలకమైన రహస్యం. కచ్చితంగా మీరు అతను మారాలని కోరుకుంటారు - కానీ ఆ కోరికను బయట పెట్టకండి. అతను ప్రత్యక్షంగా కోరితే తప్ప సలహాలివ్వకండి, ప్రత్యేకించి అతనికి అవసరమైతే తప్ప స్వభావాన్ని మార్చుకోవడంలో అతనికి సహాయాన్ని అందించకండి.

> **ఒక పురుషుడిని మార్చేందుకు లేదా మెరుగుపరచేందుకు ప్రయత్నించక పోవడమే పురుషుణ్ణి ప్రోత్సహించడంలో దాగిన కీలకమైన రహస్యం.**

సలహాను కాదు, విశ్వాసాన్నివ్వండి

శుక్రగ్రహం మీద సలహానివ్వడమే ప్రేమాస్పదమైన ఒక మంచి ప్రతిస్పందన. కానీ కుజగ్రహం మీద అది భిన్నంగా ఉంటుంది. ప్రత్యక్షంగా కోరితే తప్ప కుజగ్రహవాసులు సలహాలను ఇవ్వరన్న విషయాన్ని మహిళలు గుర్తుంచుకోవాలి. తన సమస్యల్ని తానే పరిష్కరించుకోగలడన్న విశ్వాసాన్ని ప్రదర్శించడమే ఒక కుజగ్రహవాసి మరొక కుజగ్రహ వాసి పట్ల ప్రేమను వ్యక్తం చేసే మార్గం.

అంతమాత్రం చేత ఒక మహిళ తన ఉద్వేగాలను అణచి పెట్టుకోవాలని అర్థం చేసుకోకూడదు. అతనిలో మార్పు రానంత వరకు ఆమెలో అసహనం లేదా కోపం చోటు చేసుకోవడం తప్పుకాదు. అయితే మార్పు దిశగా చేసే ఏ ప్రయత్నమైనా అతనికి తృణీకారంగా కనిపిస్తుంది, దుష్ఫలితాలనిస్తుంది.

ఒక మహిళ పురుషుణ్ణి ప్రేమించినప్పుడు ఆమె తన సంబంధాన్ని మెరుగు పరచుకునేందుకు తరచు ప్రయత్నిస్తుంటుంది. ఆ ప్రక్రియలో భాగంగా ఆమె అతనిని తన లక్ష్యంగా మార్చుకుంటుంది. అతనిని మార్చేందుకు పునరావాస, పునర్నిర్మాణ ప్రక్రియ దిశగా క్రమేణా ఆమె అడుగులు వేస్తుంది.

మార్పును పురుషులు ఎందుకు వ్యతిరేకిస్తారంటే

అతనిని మార్చేందుకు లేదా మెరుగు పర్చేందుకు ఆమె పుంఖానుపుంఖాలైన మార్గాల్ని ఎన్నుకుని ప్రయత్నిస్తుంటుంది. తాను చేస్తున్న ప్రయత్నాలన్నీ ప్రేమాస్పదమైనవేనని ఆమె భావిస్తుంటుంది. కానీ ఆమె తనను నియంత్రిస్తోందని, తన ప్రేమను ఆమె దుర్వినియోగ పరుస్తోందని, తిరస్కరిస్తోందని, ఆమె తనను ప్రేమించడం లేదని అతను భావిస్తాడు. ఆమె తనను తిరస్కరిస్తున్నందు వల్ల తను కూడా ఆమెను తిరస్కరించి తీరాలని మొండిగా ప్రవర్తిస్తాడు. ఎప్పుడైతే ఒక మహిళ పురుషుణ్ణి మార్చేందుకు ప్రయత్నిస్తుందో, అప్పుడు అతను ఆమె నుంచి విశ్వాసాన్ని ఆమోదాన్ని పొందలేడు. కానీ అతను మారి ముందడుగు వేయాలంటే, ఆమె నుంచి అతనికి విశ్వాసం, ఆమోదం లభించి తీరాలి.

వందలాది మంది స్త్రీ, పురుషులతో కూడిన ఒక గదిలో నేను ఈ ప్రశ్నను వారి ముందు ఉంచినప్పుడు అందరూ తమకు దాదాపు ఒకే విధమైన అనుభవమే ఎదురైందని చెప్పారు: పురుషుణ్ణి మార్చేందుకు స్త్రీ ప్రయత్నించే కొద్దీ, పురుషుడు ఆమెను నిరోధిస్తూనే ఉంటాడు.

పురుషుణ్ణి మెరుగు పరిచేందుకు మహిళ చేసే ప్రయత్నాన్ని అతను అడ్డుకుంటే ఆమె ఆ ప్రతిస్పందనను పొరబాటుగా అర్థం చేసుకుంటుంది. అతనికి తన మీద ప్రేమ లేదు కాబట్టి, స్వభావాన్ని మార్చుకునే ఉద్దేశం కూడా అతనికి లేదని ఆమె పొరబడుతుంది. నిజమేమిటంటే జీవితభాగస్వామి తనను ప్రేమించడం లేదని నమ్ముతుంటాడు కనుక మారేందుకు అతను సిద్ధపడడు. జీవితభాగస్వామి నుంచి ప్రేమ, విశ్వాసం, ఆమోదం, అభినందన లభించినట్టయితే, అప్రయత్నంగానే మారేందుకు, మెరుగుపడేందుకు, పురోగమించేందుకు పురుషుడు సంసిద్ధుడవుతాడు.

రెండు రకాల పురుషులు/ఒకే విధమైన ప్రవర్తన

పురుషుల్లో ప్రధానంగా రెండు రకాల వ్యక్తులుంటారు. ఒక స్త్రీ తమను మార్చడానికి ప్రయత్నించినప్పుడు పూర్తిగా ఆత్మరక్షణలో పడిపోయి, మొండిగా ప్రవర్తించే పురుషులు మొదటి రకం వ్యక్తులు. అలాగే మారడానికి పూర్తిగా అంగీకరించి, అటు తరవాత తన స్వీయ ప్రవర్తనను మరచిపోయే వ్యక్తులు రెండవ రకం పురుషులు. అంటే ఒక పురుషుడు ప్రత్యక్షంగాను, పరోక్షంగాను మార్పును నిరోధిస్తాడన్నమాట.

తనను యధాతథంగా జీవితభాగస్వామి ఆమోదించడం లేదు కాబట్టి, ప్రయత్న పూర్వకంగాను లేదా అప్రయత్నంగాను ఒక పురుషుడు అనామోదకరమైన ప్రవర్తననే కొనసాగిస్తాడు. తాను ఆశించిన ప్రేమ, ఆమోదం లభించేంతవరకు పాత ప్రవర్తననే

కొనసాగించాలన్న మొండి వైఖరి అతనిలో పాదుకుంటుంది.

ఒక పురుషుడు తన ప్రవర్తనను మెరుగుపరచుకోవాలంటే, అతనికి ఆమోదకరమైన మార్గంలోనే ప్రేమ లభించాలి. అలా కాని పక్షంలో అతను ఆత్మరక్షణలో పడిపోయి, పాత ప్రవర్తననే అంటిపెట్టుకుంటాడు. తాను ఎలా ఉన్నానో అలాగే తనను ఆమోదించాలని అతను కోరుకుంటాడు. అది అతని అవసరం కూడా. తన ప్రవర్తనను మెరుగు పరచుకునేందుకు అతనే తనంత తానుగా మార్గాల్ని అన్వేషిస్తాడు.

మెరుగుపడేందుకు పురుషులు ఇష్టపడరు

మహిళలు ఆవేదన చెందవలసిన అవసరం లేదని పురుషులు ఎలాగైతే చెబుతారో, అలాగే పురుషులు తమ ప్రవర్తనను మార్చుకోవాలని స్త్రీలు కూడా చెబుతారు. స్త్రీల సమస్యల్ని వెంటనే వాటిని పరిష్కరించాలని పురుషులు పొరబడినట్టుగానే, పురుషుల ప్రవర్తనా శైలిని మెరుగు పరచేందుకు స్త్రీలు కూడా పొరబాటుగా ప్రయత్నిస్తారు.

పురుషులు కుజగ్రహవాసి కళ్లతోనే ప్రపంచాన్ని చూస్తారు. 'విరిగి పోనిదే అతికించే ప్రయత్నం చేయకు' అన్నదే వారి ఉద్దేశమై ఉంటుంది. పురుషుణ్ణి మార్చేందుకు మహిళ ప్రయత్నించినప్పుడు, ఆమె తనను ధ్వంసమైపోయిన వ్యక్తిగానే పరిగణిస్తోందని పురుషుడు భావిస్తాడు. ఇది అతనిని ఎంతగానో బాధిస్తుంది. అతను ఆత్మరక్షణలో పడిపోతాడు. ఎదుటి వ్యక్తి తనను ప్రేమించడం లేదని, ఆమోదించడం లేదని అతను నిరాశ చెందుతాడు.

పురుషుణ్ణి మార్చేందుకు ఏ విధమైన ప్రయత్నమూ చేయకపోవడమే అతనికి మహిళ అందించే అత్యుత్తమ సహకారం.

తన గుణదోషాలతో నిమిత్తం లేకుండా జీవితభాగస్వామి తనను ఆమోదించాలన్నది ఒక పురుషుడి మానసిక అవసరం. ఒక వ్యక్తి ఏదో ఒక విధంగా బాగుపడే అవకాశాలు ఉన్నప్పుడు కూడా, అతని చేతకానితనాన్ని, తప్పిదాల్ని ఆమోదించడమన్నది చాలా కష్టమైన పని. కానీ అతనిని మార్చేందుకు ఏవిధమైన ప్రయత్నమూ చేయక పోవడమే అతనికి తాను అందించే అత్యుత్తమ సహాయమన్న విషయాన్ని అర్థం చేసుకున్నట్టయితే, కష్టసాధ్యమైన పని కూడా మహిళకు సులువైపోతుంది.

ఒక పురుషుణ్ణి మార్చేందుకు ఏవిధమైన ప్రయత్నమూ చేయకుండానే, అతని పురోగతికి సహకరించేందుకు ఒక మహిళ అనుసరించదగిన మార్గాల్ని ఈ కింద ఒక జాబితాగా సూచించాం :

పురుషుణ్ణి మార్చే ప్రయత్నాన్ని మానివేయడం

ఆమె గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలు	ఆమె చేయదగిన పనులు
1. గుర్తుంచుకోండి: అతను ఆవేదన చెందుతున్నప్పుడు, అతనిని పదేపదే ప్రశ్నించడం మానుకోండి. అలా ప్రవర్తిస్తే తనని మీరు మార్చే ప్రయత్నం చేస్తున్నారని అతను భావించవచ్చు.	1. అతను తనంత తానుగా మీతో మాట్లాడేంతవరకు అతని ఆవేదనను మీరు పట్టించుకోకండి. అవసరమైతే సంభాషణకు అతనిని ఆహ్వానించేందుకు కొద్దిగా ప్రయత్నించండి, బలవంతం చేయకండి.
2. గుర్తుంచుకోండి: ఏవిధంగానూ అతణ్ణి మెరుగు పరచే ప్రయత్నం చేయకండి. అతనికి మీ ప్రేమే తప్ప, తిరస్కారం అవసరం లేదు.	2. తనంత తానుగా అతను పురోగమించగలడని విశ్వసించండి. మార్పు కోసం ఒత్తిడి చేయకుండా, మీ ఉద్వేగాలను అతనితో నిజాయితీగా పంచుకోండి.
3. గుర్తుంచుకోండి: కోరకుండానే మీరు అతనికి సలహానిస్తే, తనని మీరు విశ్వసించడం లేదని, నియంత్రిస్తున్నారని, తిరస్కరిస్తున్నారని అతను భావించవచ్చు.	3. మెరుగుపడదాన్ని తనకు అవసరమైన మార్పును అతనే సాధించగలడని విశ్వసించండి, ఓర్పు వహించండి. అతను మిమ్మల్ని సలహా అడిగేంత వరకు ఎదురుచూడండి.
4. గుర్తుంచుకోండి: తనకు అవసరమైన ప్రేమ లభించడం లేదని భావించినప్పుడే పురుషుడు మార్పును నిరోధిస్తాడు, మొండిగా వ్యవహరిస్తాడు; ప్రేమను కోల్పోతానన్న భయంతోనే అతను తన తప్పిదాల్ని అంగీకరించడానికి జంకుతాడు.	4. ప్రేమను పొందడం కోసం సత్ప్రవర్తనను అలవరచుకోవలసిన అవసరం లేదని అతనికి అర్థం చేయించేందుకు ప్రయత్నించండి. క్షమాగుణాన్ని అలవరచుకోండి (పదకొండవ అధ్యాయాన్ని చూడండి)
5. గుర్తుంచుకోండి: మీరు చేసినట్లే అతను కూడా మీకోసం త్యాగాలు చేయాలన్న ఉద్దేశంతో మీరు వ్యవహరించినట్లయితే, స్వభావాన్ని మార్చుకుని తీరాలన్న ఒత్తిడికి అతను గురవుతాడు. అది అతనికి భారమవుతుంది.	5. మీరు మీ సంతోషం కోసం అతని మీద ఆధారపడకుండా, అన్ని పనుల్ని స్వయంగా చేసుకోవడాన్ని అభ్యసించండి.

ఆమె గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలు	ఆమె చేయదగిన పనులు
6. గుర్తుంచుకోండి: అతనిని మార్చే ప్రయత్నం చేయకుండానే మీరు మీ ప్రతికూల ఉద్వేగాల్ని అతనితో పంచుకోవచ్చు. ఎప్పుడైతే మీరు తనను ఆమోదిస్తున్నారన్న నమ్మకం అతనికి కలుగుతుందో, అప్పుడు మీ మాటల్ని వినిపించుకోవడం అతనికి సులభమవుతుంది.	6. ఉద్వేగాన్ని అతనితో పంచుకునేటప్పుడు, తనకి మీరు దిశానిర్దేశనం చేయడం లేదని, మీ ఉద్వేగాలను అతను గుర్తిస్తే చాలునని మాత్రమే మీరు కోరుకుంటున్నట్టు అతనికి తెలియజెప్పండి.
7. గుర్తుంచుకోండి: ఒకవేళ మీరు అతనికి దిశానిర్దేశనం చేస్తూ, అతని కోసం నిర్ణయాలు తీసుకున్నట్టయితే, మీరు తనని సరిదిద్దుతున్నారని, నియంత్రిస్తున్నారని అతను భావించవచ్చు.	7. విశ్రాంతి తీసుకోండి, అన్నింటినీ అంగీకరించండి. తప్పుల్ని ఆమోదించే సహనాన్ని అలవర్చుకోండి. అతనిలో తప్పొప్పుల్ని ఎన్నడం కన్నా తన ఉద్వేగాలే మీకు ముఖ్యం కావాలి. అతనికి ఉపన్యాసాలివ్వకండి లేదా సరిదిద్దకండి.

స్త్రీ, పురుషులకు తమ భిన్నమైన అవసరాలను తీర్చుకోవడానికి, మారడానికి, పురోగమించడానికి, పరస్పరం సహకరించుకోవడానికి సంబంధించిన ఈ మార్గాల్ని అభ్యసించడమన్నది అత్యంత ప్రధానం. ఈ మార్గాల్ని వాళ్ళు అభ్యసిస్తే మార్పు, పురోగతి అప్రయత్నంగానే మొదలవుతాయి. మీ జీవితభాగస్వామి తాలూకు ఆరు ప్రాథమిక అవసరాల్ని బాగా అర్థం చేసుకుంటే, వారి అవసరాలకు తగినట్టుగా ప్రేమాస్పదమైన సహకారాన్ని మీరు వారికి అందించగలరు. తత్ఫలితంగా మీ అనుబంధాలు మరింత సంతృప్తికరంగా మారి, పరిపూర్ణమవుతాయి.

అధ్యాయం 9

వాగ్వివాదాలని నివారించటం ఎలా

ప్రేమ సంబంధాలలో మనకి ఎదురయే అతిక్లిష్టమైన సమస్యల్లో ఒకటి - భేదాలనూ, అభిప్రాయభేదాలనూ ఎదుర్కోవటం. దంపతులు మాట్లాడుకునేప్పుడు తరచు అభిప్రాయ భేదాలు తలెత్తితే, అవి వాదనల రూపం దాల్చి ఏమాత్రం ముందు సూచన లేకుండా పోట్లాటగా మారిపోయే అవకాశం ఉంది. హఠాత్తుగా వాళ్ళు ప్రేమగా మాట్లాడుకోవటం మానేసి అసంకల్పితంగా ఒకరినొకరు బాధపెట్టే మాటలు అనటం మొదలుపెడతారు: నిందించటం, ఫిర్యాదు చెయ్యటం, తప్పు పట్టటం, నిలదీయటం, కోపగించుకోవటం, సందేహించటం.

ఇలా వాదించుకునే స్త్రీ పురుషులు తమ భావాలని దెబ్బ తీసుకోవడమే కాకుండా తమ బాంధవ్యాలకి కూడా హాని కలిగించుకుంటారు. ఇద్దరి మధ్య సంబంధం ఉన్నప్పుడు మాట్లాడుకోవటం ఎంత ముఖ్యమో, వాదన కూడా ఆ సంబంధాన్ని విచ్ఛిన్నం చేసేందుకు అంతే పెద్ద కారణం అవుతుంది. ఎందుకంటే, మనం ఒక వ్యక్తితో ఎంత సన్నిహితంగా మెలిగితే, ఆ వ్యక్తిని గాయపరచటం, లేక మనం గాయపడటం అంత సులభం.

ఇద్దరి మధ్య సంబంధం ఉన్నప్పుడు మాట్లాడుకోవటం ఎంతో ముఖ్యం కాగా వాదనలు కూడా ఆ సంబంధాన్ని విచ్ఛిన్నం చేసే అంశం అవచ్చు.

సంబంధాలు సవ్యంగా కొనసాగాలంటే దంపతులని వాదించుకోవద్దని నేను గట్టిగా సలహా ఇస్తాను. ఇద్దరు మనుషుల మధ్య లైంగిక సంబంధం లేనప్పుడు వాదించు కునేప్పుడూ, చర్చించుకునేప్పుడూ అంటీముట్టనట్టు ఉండటం సులువే. కానీ భావాత్మకంగా ముడిపడి ఉన్న ఇద్దరు, ముఖ్యంగా వాళ్ళమధ్య లైంగిక సంబంధం ఉన్నట్టయితే, వాదించు కుంటున్నప్పుడూ, ప్రతి విషయాన్నీ వాళ్ళు తమకే అన్వయించుకోవటం చాలా తేలిక.

ఎప్పుడూ వాదించుకోవద్దు అనేది ఒక ప్రాథమిక సూత్రం. దానికి బదులు ఒక విషయానికి సంబంధించిన లాభనష్టాల గురించి చర్చించండి. మీకు కావల్సినదాని గురించి సంప్రదింపులు జరపండి తప్ప వాదించవద్దు. నిజాయితీగా, నిక్కచ్చిగా వ్యతిరేక భావాలని వాదించుకోకుండా, పోట్లాడుకోకుండా వ్యక్తం చెయ్యటం సాధ్యమే.

కొందరు దంపతులు ఎప్పుడూ పోట్లాడుకుంటూనే ఉంటారు. దానివల్ల క్రమేణా వాళ్ల ప్రేమ తరిగిపోతుంది. మరో పక్క కొందరు దంపతులు పోట్లాటలనీ, వాగ్వాదాలనీ నివారించేందుకు తమ మనసులో నిజంగా తలెత్తే భావాలని అణిచివేసుకుంటారు. ఇలా తమలో తలెత్తే నిజమైన భావాలని అణిచివేసుకోవటంవల్ల వాళ్లలోని ప్రేమభావనలు కూడా మరుగునపడిపోతాయి. మొదటి రకం దంపతులు యుద్ధం చేస్తూ ఉంటే, రెండో రకం ప్రచ్ఛన్నయుద్ధం చేస్తూ ఉంటారు.

ఈ రెండు రకాల తీవ్రమైన అంచులకీ వెళ్లిపోకుండా దంపతులు సమతూకంగా ఉండటం మంచిది. తామిద్దరూ వేర్వేరు గ్రహాలనుంచి వచ్చామన్న విషయాన్నీ, ఇంకా ఒకరితో ఒకరు మాట్లాడే కళలో ప్రావీణ్యం సంపాదించుకునే దశలో ఉన్నామన్న విషయాన్నీ గుర్తుంచుకున్నట్టయితే వ్యతిరేక భావాలని అణచిపెట్టుకోకుండా, అభిప్రాయ భేదాలనీ, కోరికలలో గల తేడాలనీ తొక్కిపెట్టుకోకుండా వాదనలని నివారించటం సాధ్యమే.

మనం వాదించుకున్నప్పుడు ఏం జరుగుతుంది

స్త్రీపురుషుల్లో తేడాలు ఎలాంటివో అర్థం చేసుకోకుండా ఉంటే, వాదించుకోవటం చాలా సులభం. ఆ వాదనలు మన జీవితభాగస్వామినే కాక, మనని కూడా బాధపెడతాయి. వాగ్వివాదాలని నివారించేందుకు ప్రేమగా, మర్యాదగా సంభాషించుకోవటం ఒక్కటే మార్గం.

నిజానికి తేడాలూ, అభిప్రాయభేదాలూ అంతగా బాధించవు. వాటిని మనం వ్యక్తం చేసే విధానమే బాధ కలిగిస్తుంది. ఆదర్శమైన వాదన అవతలి వ్యక్తికి బాధ కలిగించ కూడదు; ఇద్దరు మనుషులు కూర్చుని తమ ఆలోచనల్లోని తేడాలనీ, భిన్నాభిప్రాయాలనీ చక్కగా చర్చించుకోగలగాలి. (ప్రతీ భార్యాభర్తకీ ఏదో ఒక సమయంలో ఇలాంటి భిన్నాభిప్రాయాలూ, తేడాలూ తలెత్తక మానవు.) కాని ఆచరణలో మాత్రం దంపతులు ముందు ఒక విషయాన్ని గురించి వాదించటం ప్రారంభించి ఐదు నిమిషాల్లో తాము వాదించే పద్ధతి గురించి వాదించుకోవటం మొదలుపెడతారు.

తమకి తెలీకుండానే ఒకర్నొకరు బాధపెట్టుకోవటం ప్రారంభిస్తారు. మామూలుగా ఉండవలసిన వాగ్వివాదం కాస్తా ఒక యుద్ధస్థాయికి చేరుకుంటుంది. ఒకర్నొకరు అర్థం చేసుకుని తమలో ఉన్న తేడాలని అంగీకరించేందుకు బదులు వాళ్లు వాగ్యుద్ధంలోకి దిగుతారు. అవతలి వ్యక్తి దృష్టికోణాన్ని అర్థం చేసుకునేందుకు ప్రయత్నించకుండా, తమతో ఆ వ్యక్తి ఎలా మాట్లాడుతున్నాడు/మాట్లాడుతోంది అనే విషయానికే ప్రాధాన్యం ఇస్తారు.

ఒక వాగ్వివాదాన్ని సవ్యంగా ముగించాలంటే మన దృక్కోణాన్ని విస్తృతం చేసి అవతలివ్యక్తి దృక్పథాన్ని కూడా అందులో కలుపుకోవటం అవసరం. ఇలా మన దృక్కోణాన్ని విశాలం చేసుకోవాలంటే మనని అవతలి వ్యక్తి గౌరవించాలి. మనం ఆ వ్యక్తికి

నచ్చాలి. మన జీవిత భాగస్వామి ధోరణి ప్రేమపూర్వకంగా లేకపోయినట్టయితే వాళ్ల దృక్కోణాన్ని అంగీకరించటం మన ఆత్మగౌరవాన్ని దెబ్బతీసేట్టుగా ఉండి, మన మనసు గాయపడే అవకాశం ఉంది.

ఎక్కువమంది దంపతులు ముందు ఒక విషయాన్ని గురించి వాదించటం ప్రారంభించి ఐదు నిమిషాల్లో తాము వాదించే పద్ధతి గురించి వాదించుకోవటం మొదలుపెడతారు.

మనం ఎవరితోనైనా అతిసన్నిహితంగా ఉన్నట్టయితే, వాళ్ల దృక్కోణానికి వ్యతిరేకంగా స్పందించకుండా వాళ్లు చెప్పేది వినటం ఎక్కువ కష్టంగా ఉంటుంది. వాళ్లు మనపట్ల గౌరవాన్ని చూపకపోవటాన్నీ, మనకి విముఖంగా ఉండటాన్నీ తప్పించుకుని ఆత్మరక్షణ చేసుకునేందుకు ఎదురుతిరగటం అనేది సహజంగానే జరిగి వారి దృక్కోణాన్ని అంగీకరించం. ఒకవేళ వాళ్ల అభిప్రాయంతో ఏకీభవించినా కూడా మొండిగా వాళ్లతో వాదన కొనసాగిస్తూనే ఉంటాం.

వాదనలు ఎందుకు గాయపరుస్తాయి

మనం అంటున్నది ఏమిటి అనేదానికన్నా ఆ మాటల్ని మనం ఎలా అంటున్నాం అనేదే ఎక్కువ బాధపెడుతుంది. సాధారణంగా ఒక పురుషుడికి తనని ఎవరైనా సవాలు చేస్తున్నారని అనిపించినప్పుడు తను సవ్యంగా ఉన్నానా లేదా అనే దానిమీద ధ్యాస ఉంచి తను ప్రేమని కూడా ప్రదర్శించాల్సి ఉంటుందన్న సంగతి అతను మర్చిపోతాడు. వెను వెంటనే ఎంతో ఆప్యాయంగా, మర్యాదగా, అవతలి వ్యక్తిని సమాధానపరిచేట్టుగా తన గొంతుని మార్చి మాట్లాడే సామర్థ్యాన్ని అతను అసంకల్పితంగా కోల్పోతాడు. తను ఎంత కటువుగా, అవతలి వ్యక్తి భావాలని పట్టించుకోనట్టు మాట్లాడుతున్నాడో, అది తన జీవిత భాగస్వామికి ఎంత బాధ కలిగిస్తుందో అతను తెలుసుకోలేడు. అటువంటి సమయాల్లో ఒక చిన్న అభిప్రాయభేదం కూడా ఒక స్త్రీకి దాడిలా తోస్తుంది, విన్నపం కూడా ఆజ్ఞలా వినబడుతుంది. అతను చెప్పే విషయం వినటానికి ఇష్టపడినప్పటికీ ఈ ధోరణివల్ల, ప్రేమ లోపించిన ఇటువంటి ప్రవర్తనపట్ల స్త్రీ ఎదురు తిరుగుతుంది.

తనకు తెలియకుండానే ఒక పురుషుడు తన భాగస్వామి అంటే లెక్కలేనట్టు మాట్లాడి, ఆ తరవాత తన మాటలకి ఆమె ఎందుకు కోపం తెచ్చుకోకూడదో చెప్పటం మొదలు పెడతాడు. తన దృక్కోణాన్ని వివరిస్తూ తను చెప్పే మాటలకి ఆమె అసమ్మతి తెలుపు తోందని అతను తప్పుగా అర్థం చేసుకుంటాడు. కానీ నిజానికి ఆమెకి కోపం తెప్పించేది అతను ఎంతమాత్రం ప్రేమగా మాట్లాడటం లేదన్న విషయమే. ఆమె ప్రతిక్రియని అతను అర్థం చేసుకోడు కాబట్టి, తను చెప్పే విషయం ఎంత ముఖ్యమో చెప్పే ప్రయత్నం చేస్తాడే తప్ప చెప్పే పద్ధతిని సరిచేసుకోడు.

తనే వాదనని ప్రారంభిస్తున్నాడన్న అవగాహన అతనికి బొత్తిగా ఉండదు. ఆమే తనతో వాదిస్తోందని అనుకుంటాడతను. అతను తన దృక్కోణాన్ని సమర్థించుకుంటూ ఉంటే ఆమె

అతని ఘాటైన హావభావాలనుంచీ, మాటలనుంచీ తననుతాను రక్షించుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తుంది. అవి ఆమెకి చాలా బాధ కలిగిస్తాయి.

ఒక స్త్రీ భావాలు దెబ్బ తిన్నప్పుడు పురుషుడు వాటిని పట్టించుకోకుండా ఉన్నట్టయితే వాటికి ఎటువంటి విలువా ఇవ్వడు, అప్పుడు ఆమె బాధ ఇంకా ఎక్కువవుతుంది. నిర్లక్ష్యంగా మాట్లాడటమూ, గొంతులో నిర్లక్ష్యాన్ని ధ్వనించడమూ అతన్ని అంతగా బాధించవు కాబట్టి ఆమె ఎందుకంత బాధపడుతోందో అతనికి అర్థం కాదు. తత్ఫలితంగా, తను తన జీవిత భాగస్వామిని ఎంతగా గాయపరుస్తున్నాడో, ఎదురుతిరిగేట్టు చేస్తున్నాడో ఒక పురుషుడు గ్రహించే అవకాశమే ఉండదు.

అదే విధంగా స్త్రీలు పురుషుల మనసులని ఎలా గాయపరుస్తారో వాళ్ళకీ తెలీదు. పురుషుల్లా కాకుండా స్త్రీలు సవాళ్ళని ఎదుర్కొన్నప్పుడు వాళ్ల గొంతు మాట్లాడేప్పుడు ఎంతో అపనమ్మకం ఉన్నట్టూ, అవతలి వ్యక్తిని తిరస్కరిస్తున్నట్టూ ధ్వనిస్తుంది. ఇలా తిరస్కరించ బడటం అనేది పురుషుడిని ఎక్కువ బాధపెడుతుంది, ముఖ్యంగా ఆ స్త్రీతో అతనికి భావనాత్మకమైన సంబంధం ఉన్నట్టయితే మరీనూ.

తన భాగస్వామి ప్రవర్తనలో తనకి నచ్చని అంశాలని వ్యతిరేకభావంతో వ్యక్తం చెయ్యటంతో స్త్రీలు తమ వాదనని ప్రారంభించి, ఇంకా తీవ్రం చేస్తారు. ఆ తరవాత అతనికి అక్కర్లేని సలహాలని అందిస్తారు. తనలోని వ్యతిరేక భావనల పదును తగ్గించేందుకు స్త్రీ ప్రయత్నించకుండా, పురుషుడి మీద తనకున్న నమ్మకాన్నీ, సమ్మతినీ తెలియజేయ నట్టయితే, పురుషుడి ప్రతిక్రియ కూడా వ్యతిరేకంగా ఉండి, అది ఆమెని అయోమయానికి గురిచేస్తుంది. తన అపనమ్మకం అతన్ని ఎంతగా గాయపరుస్తుందో ఆమె గ్రహించదు.

వాదనలని నివారించాలంటే మనం ఒక విషయం గుర్తుంచుకోవాలి, మన జీవిత భాగస్వామి మనం చెప్పే మాటలని కాక చెప్పే పద్ధతిని ఇష్టపడటం లేదు. రెండు చేతులూ కలిస్తేనే చప్పట్లు, అలాగే ఇద్దరు ఉన్నప్పుడు వాగ్వివాదం సాధ్యం. కానీ దాన్ని ఆపేందుకు ఒక్క మనిషి చాలు. వాదనని ఆపెయ్యాలంటే దాన్ని మొగ్గలోనే తుంచెయ్యాలి. అభిప్రాయ భేదం ఏ క్షణాన వాదనగా మారుతోందో గమనించే బాధ్యత తీసుకోండి. మాట్లాడటం ఆపేసి విరామం ఇవ్వండి. మీ భాగస్వామితో మీరెలా మాట్లాడుతున్నారో ఒకసారి ఆలోచించండి. వాళ్ళకి కావల్సింది ఇవ్వటంలో మీరు ఎలా విఫలమవుతున్నారో అర్థం చేసుకునేందుకు ప్రయత్నించండి. ఆ తరవాత, కొంతసేపు గడిచాక వెనక్కి వచ్చి మళ్ళీ ప్రేమగా, మర్యాదగా మాట్లాడండి. విరామం తీసుకుంటే మనసు శాంతిస్తుంది. గాయాలు మానుతాయి. మళ్ళీ మాట్లాడబోయేముందు మనని మనం కుదుటపరుచుకోగలుగుతాం.

బాధని నివారించేందుకు నాలుగు మార్గాలు

వాదించేప్పుడు మనసుకి బాధ కలగకుండా ఉండేందుకు అందరూ ప్రధానంగా అనుసరించే మార్గాలు నాలుగున్నాయి. అవి – పోట్లాడటం, పారిపోవటం, నటించటం, లొంగిపోవటం.

వీటివల్ల దొరికేది తాత్కాలికమైన లాభమే, కానీ కాలక్రమాన వీటివల్ల నష్టమే ఎక్కువ కలుగుతుంది. ఈ నాలుగు మార్గాలనీ ఒక్కొక్కటిగా పరిశీలిద్దాం.

1. **పోట్లాడటం.** ఇది తప్పకుండా కుజగ్రహవాసులు అనుసరించే మార్గమే. సంభాషణలో ప్రేమ, అంగీకారం కొరవడినప్పుడు కొంతమంది సహజంగానే పోట్లాడటం ప్రారంభిస్తారు. వెంటనే కోపం తెచ్చుకుంటారు. "బలంగా ఎదురుతిరగటమే ఆత్మరక్షణకి అన్నిటికన్నా ఉత్తమమార్గం," అనేది వాళ్ల ఆదర్శ సూక్తి. అవతలి వ్యక్తిని నిందిస్తూ, కడిగిపారేస్తూ, విమర్శిస్తూ, వాళ్లదే తప్పు అని నిరూపించేందుకు దాడి చేస్తారు. కేకలు పెట్టటం, కోపంతో మండిపడటం ప్రారంభిస్తారు. నిజానికి వాళ్ల మనసులో ఉన్న కోరిక తమ భాగస్వామి తమతో ప్రేమగా, ఆసరాగా ఉండాలన్నదే. కానీ వాళ్ల భాగస్వామి వెనక్కి తగ్గటం చూసి తాము గెలిచామని అనుకుంటారే కానీ, నిజానికి వాళ్లకి దక్కేది ఓటమి మాత్రమే.

జడిపించటం ఎప్పుడూ కూడా సంబంధంలో ఉన్న
విశ్వాసాన్ని బలహీనపరుస్తుంది.

బెదిరించటం ఎప్పుడూ కూడా సంబంధంలో ఉన్న విశ్వాసాన్ని బలహీనపరుస్తుంది. అవతలివారిదే తప్పని నిరూపిస్తూ మీకు కావలసినదాన్ని హస్తగతం చేసుకునేందుకు బలప్రయోగం చెయ్యటంవల్ల సంబంధం విచ్ఛిన్నమవటం ఖాయం. దంపతులు పోట్లాడుకుంటూ ఉన్నట్టయితే క్రమక్రమంగా ఇద్దరి మధ్యా నిజాయితీ, పారదర్శకతా లోపిస్తుంది. స్త్రీలు ఆత్మరక్షణ చేసుకునేందుకు లోపలికి ముడుచుకుపోతారు, పురుషులు ఏకాంతవాసాన్ని ఆశ్రయించి అంతగా పట్టించుకోవటం మానేస్తారు. నెమ్మదినెమ్మదిగా మునుపు ఉండిన సాన్నిహిత్యాన్ని ఇద్దరూ కోల్పోతారు.

2. **పారిపోవటం.** ఇది కూడా కుజగ్రహవాసులు చేసే పనే. సవాళ్లని ఎదుర్కోవటం ఇష్టం లేక కుజగ్రహవాసులు తమ గుహల్లోకి వెళ్లిపోయి ఇక ఎప్పటికీ బైటికి రారు. ఇది ప్రచ్ఛన్నయుద్ధం లాంటిది. వాళ్లు మాట్లాడటానికి ఇష్టపడకపోవటంవల్ల సమస్యకి పరిష్కారం దొరకదు. ఇలా కోపంవల్ల వచ్చే నిష్క్రియత్వమూ, అలా కాసేపు ఒంటరిగా ఉండి మళ్లీ వెనక్కి వచ్చి మాట్లాడేందుకు ప్రయత్నించటమూ, కాస్త ప్రేమగా సమస్యని పరిష్కరించుకోవటమూ ఒకటి కాదు.

కుజగ్రహవాసులకి సవాళ్లని ఎదుర్కోవడమంటే భయం. అందుచేత కాసేపు అణగి ఉండి, వాగ్వివాదాలకి దారితీసే విషయాల గురించి ఏమీ మాట్లాడకుండా ఉండేందుకే ఇష్టపడతారు. సంబంధం పెట్టుకున్నాక వాళ్లు అతిజాగ్రత్తగా, భయం భయంగా మసులుకుంటారు. నిజానికి స్త్రీలే సామాన్యంగా సంబంధం విషయంలో అతిజాగ్రత్త పాటిస్తామని అంటారు కానీ పురుషులు కూడా అదే పని చేస్తారు. అది పురుషుల వ్యక్తిత్వంలో ఎంతగా ఒదిగిపోయిందంటే, వాళ్లు ఎంతగా జాగ్రత్త పడుతున్నారో వాళ్లకే తెలీదు.

కొందరు దంపతులు వాదించుకోవడానికి బదులు తమ అభిప్రాయభేదాల గురించి మాట్లాడడం పూర్తిగా మానేస్తారు. తమకి కావల్సినదాన్ని సాధించుకునేందుకు తమ జీవితభాగస్వామిపట్ల ప్రేమ చూపించడం ఆపేస్తారు. బైటపడి ప్రత్యక్షంగా అవతలి వ్యక్తిని గాయపరిచేట్టు మాట్లాడరు. పోట్లాటకు దిగేవారికీ వీరికీ అదే తేడా. దానికి బదులు అవతలివ్యక్తికి తమ ప్రేమని పొందే అర్హత ఉన్నప్పటికీ క్రమక్రమంగా దాన్ని అందివ్వటం మానేసి వాళ్లని బాధపెడతారు. ప్రేమ ప్రదర్శించనప్పుడు మన జీవితభాగస్వామి దగ్గర మనకి ఇచ్చేందుకు ఏమీ ఉండదు.

తాత్కాలికంగా దీనివల్ల ఒనగూడే లాభం ఇద్దరి మధ్యా శాంతీ, సామరస్యం నిలిచి ఉంటాయి, కానీ సమస్యల గురించి మాట్లాడుకోకపోయినట్టయితే, భావాలని పంచుకోకపోయినట్టయితే ఇద్దరి మనసుల్లోనూ కసి, కోపం పేరుకుపోతాయి. కాలక్రమాన వాళ్లని దగ్గరకి చేర్చిన ప్రేమా, కాంక్షా లాంటి భావాలు మరుగున పడిపోతాయి. మనసులోని బాధతీరే దారిలేక వాళ్లు అతిగా పనిచెయ్యడం, తినడం లాంటి వ్యసనాలకి లొంగిపోతారు.

3. **నటించటం.** ఇది శుక్రగ్రహవాసులు చేసే పని. సవాళ్లని ఎదుర్కొనేప్పుడు కలిగే బాధని నివారించటానికి, అసలు సమస్యే లేనట్టు ప్రవర్తిస్తారు వీళ్లు. ఇలాంటి స్త్రీ ఎప్పుడూ చిరునవ్వు చెరగకుండా, అన్ని రకాలుగానూ తను చాలా సంతోషంగా ఉన్నట్టు కనిపించేందుకు ప్రయత్నిస్తుంది. కానీ కాలం గడిచేకొద్దీ ఇలాంటి స్త్రీలు కసి పెంచుకుంటారు. ఎప్పుడూ తన జీవితభాగస్వామికి అనుకూలంగా నడుచుకుంటున్నట్టే ప్రవర్తించినప్పటికీ వాళ్లు కోరుకున్నది వాళ్లకి దొరకదు. ఈ కోపం సహజంగా ఉండవలసిన ప్రేమ భావానికి అడ్డు పడుతుంది.

తమ భావాలని నిజాయితీగా బైటపెట్టేందుకు వీళ్లు భయపడతారు అందుకని, "అంతా బాగానే ఉంది, సమస్యేమీ లేదు, ఇబ్బందేమీ లేదు," అని సరిపెట్టుకుంటూ ఉంటారు. పురుషులు కూడా ఇవే మాటలని ఉపయోగిస్తారు, కానీ వాటి అర్థం పూర్తి భిన్నంగా ఉంటుంది. అతను చెప్పుకునే అర్థం, "నేను ఒంటరిగా దీన్ని పరిష్కరించుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నాను కాబట్టి అంతా బాగానే ఉంది," లేదా, "ఏం చెయ్యాలో నాకు తెలుసు కాబట్టి సమస్యేమీ లేదు," లేదా, "నేను దీన్ని పరిష్కరించుకుంటున్నాను, నాకు సాయం అక్కర్లేదు, అందుకే ఇబ్బంది ఏమీ లేదు." పురుషుడు కాకుండా ఒక స్త్రీ ఈ మాటలు ఉపయోగిస్తే ఆమె సంఘర్షణనో, వాగ్వివాదాన్నో నివారించేందుకే అలా అంటోందని అర్థం చేసుకోవాలి.

నిజానికి ఏదీ సవ్యంగా లేకపోయినప్పటికీ అల్లకల్లోలం సృష్టించకుండా ఉండేందుకు ఒక స్త్రీ, అంతా సవ్యంగానే ఉంది, ఏ సమస్యా లేదు అని తనని తాను మభ్యపెట్టుకోవచ్చు. తన అవసరాలనీ, భావాలనీ, కోరికలనీ త్యాగం చేసి, సంఘర్షణకి గురికాకుండా ఉండేందుకు వాటిని నిరాకరిస్తుంది.

4. లొంగిపోవటం. ఇది కూడా శుక్రగ్రహవాసుల ధోరణి. వాదించడానికి బదులు ఈ వ్యక్తి లొంగిపోతుంది. నిందని భరించి, తన జీవిత భాగస్వామికి బాధ, కోపం తెప్పించే విషయాలకి తనే బాధ్యురాలినని అనుకుంటుంది. తాత్కాలికంగా చాలా ప్రేమతో నిండిన, ఆసరాగా నిలిచేట్టు కనిపించే సంబంధాన్ని సృష్టిస్తారు వీళ్ళు, కానీ చివరికి తమ ఉనికినే కోల్పోతారు.

ఒకసారి ఒక వ్యక్తి అతని భార్య గురించి నాకు ఫిర్యాదు చేశాడు. "నాకు ఆమె మీద చాలా ప్రేమ ఉంది. నాకు కావల్సినవన్నీ ఆమె నాకు ఇస్తుంది. నాకున్న సమస్యల్లా ఒక్కటే, ఆమె సంతోషంగా ఉండదు," అన్నాడు. 20 ఏళ్ల పాటు అతని భార్య అతనికోసం తనకి కావల్సినవన్నీ త్యాగం చేస్తూ వచ్చింది. వాళ్లు ఎప్పుడూ పోట్లాడుకోలేదు. మీ ఇద్దరి మధ్యా బాంధవ్యం ఎలాంటిది అని ఆమెని అడిగితే, "మేం చాలా ఆనందంగా ఉన్నాం. నా భర్త నన్ను అమితంగా ప్రేమిస్తాడు. మాకు ఉన్న సమస్యల్లా నేనే. నాకు ఎప్పుడూ దిగులుగా ఉంటుంది. ఎందుకో తెలీదు," అంది. 20 ఏళ్ల పాటు అతనికి అనుకూలంగా ఉండేందుకు ప్రయత్నిస్తూ ఆమె తనని తాను కోల్పోయింది. తన కోరికలనీ, అవసరాలనీ త్యాగం చేసింది.

తమ జీవిత భాగస్వామి మెప్పు పొందేందుకు వాళ్ల కోరికలని అంతఃప్రేరణతో గ్రహించి తమని తాము ఆ విధంగా మలుచుకుంటారు. కానీ చిట్టచివరికి ప్రేమ కోసం తమని తాము సమర్పించుకున్నందుకు బాధ పడడమే వీరు చేసేది.

ఎటువంటి తిరస్కారమైనా బాధాకరమే, ఎందుకంటే ముందే వాళ్లు తమని తాము ఎంతగానో తిరస్కరించుకుంటున్నారు. ఎలాగైనా సరే తిరస్కారాన్ని తప్పించుకునేందుకూ, అందరి ప్రేమనీ పొందేందుకూ ప్రయత్నిస్తారు. ఈ క్రమంలో తమ నిజ స్వరూపాన్ని కోల్పోతారు.

మీరు కూడా ఈ నాలుగు విధాలలో ఏదో ఒకదానికి కాని, ఇంకా ఎక్కువగా కాని చెందినవారేనని గ్రహించి ఉంటారు. అందరూ సామాన్యంగా ఒకదాని నుంచి మరొకదానికి మారుతూ ఉంటారు. పైన చెప్పిన నాలుగు మార్గాలలోనూ మనం ప్రయత్నించేది బాధనుంచి మనని మనం కాపాడుకునేందుకే. దురదృష్టవశాత్తూ, అలా జరగదు. ఫలితం దక్కాలంటే, వాదనలని గుర్తించి ఆపెయ్యడమే మార్గం. శాంతించేందుకు సమయం తీసుకుని మళ్లీ వెనక్కి వచ్చి మాట్లాడుకోవాలి. అవతలి వ్యక్తిని అర్థం చేసుకుంటూ, గౌరవిస్తూ మాట్లాడేందుకు ఎక్కువగా ప్రయత్నించండి. దీన్ని అభ్యసిస్తే దంపతులు వాగ్వివాదాలనీ, పోట్లాటలనీ నివారించడం ఎలాగో కాలక్రమాన నేర్చుకుంటారు.

మనం ఎందుకు వాదించుకుంటాం

స్త్రీపురుషులు సామాన్యంగా డబ్బు, లైంగిక విషయాలు, నిర్ణయాలు, గడువులు, విలువలు, పిల్లల పెంపకం, ఇంటి బాధ్యతలు లాంటివాటి గురించి వాదించుకుంటారు.

ఈ చర్చలూ, ప్రతిపాదనలూ ఏదో విధంగా బాధాకరమైన వాగ్వివాదాలుగా మారడానికి ఒకటే కారణం - మనకి తగినంత ప్రేమ అందడం లేదు. భావాలు దెబ్బతిని మనసు బాధపడడానికి కారణం మనని ఎవరూ ప్రేమించకపోవడమే. ఇలా మనసు వ్యథ చెందినప్పుడు ఎవరికైనా ప్రేమ ప్రదర్శించడం కష్టమే.

స్త్రీలు కుజగ్రహవాసులు కానందున, ఒక పురుషుడు అభిప్రాయభేదాలని తట్టుకునేందుకు అతనికి అవసరమైనదేమిటో సహజంగానే అర్థం చేసుకోలేరు. పరస్పర విరుద్ధమైన ఆలోచనలూ, భావాలూ, కోరికలూ - ఒక పురుషుడి దృష్టిలో కష్టమైన సవాళ్లు. ఒక స్త్రీతో అతను ఎంత సన్నిహితంగా ఉంటే - తేడాలనీ, భిన్నాభిప్రాయాలనీ తట్టుకోవటం అంతే కష్టం. అతను చేసిన ఏ పనైనా ఆమెకి నచ్చకపోతే, అతను దాన్ని తప్పుగా అర్థం చేసుకుని, తనని ఆమె ఇష్టపడటం లేదని అనుకుంటాడు.

ఒక పురుషుడి భావనాత్మక అవసరాలు తీరుతూ ఉన్నట్టయితే అతను తేడాలనీ, అభిప్రాయభేదాలనీ బాగా తట్టుకోగలుగుతాడు. అతనికి అవసరమైన ప్రేమ అందనప్పుడే అతను ఎదురుతిరుగుతాడు, అతనిలోని అజ్ఞాత పార్శ్వం బైటికి వస్తుంది, సహజంగానే అతను దాడికి సిద్ధమవుతాడు.

పైకి అతను ఒక విషయం (డబ్బు, బాధ్యత మొదలైనవి) గురించి వాదిస్తున్నట్టే కనిపిస్తాడు, కానీ అతను దాడికి సిద్ధమయేందుకు అసలు కారణం, తనకి ప్రేమ లభించడం లేదు అనుకోవడమే. ఒక పురుషుడు డబ్బు గురించీ, గడువుల గురించీ, పిల్లల గురించీ లేదా ఇంకేదైనా సమస్య గురించి వాదించేప్పుడు అతని వాదన వెనక దాగి ఉన్న అసలు కారణాలు ఇలా ఉండచ్చు :

పురుషులు వాదించడం వెనక ఉన్న కారణాలు

అతను వాదిస్తున్నందుకు వెనక దాగి ఉన్న కారణం	**వాదించకుండా ఉండేందుకు అతనికి కావల్సినది**
1. "నేను చేసే చిన్న చిన్న పనుల్లో, చెయ్యని పనుల్లో ఆమెకి కోపం తెప్పించడం నాకు నచ్చదు. నన్ను విమర్శిస్తున్నట్టు, తిరస్కరిస్తున్నట్టు, అంగీకరించనట్టు అనిపిస్తుంది."	1. అతను ఎలా ఉన్నాడో అలాగే ఆమె స్వీకరించాలని కోరుకుంటాడు. కానీ ఆమె అతన్ని సరిదిద్దాలని ప్రయత్నిస్తోందని అతనికి అనిపిస్తుంది.
2. "నేను ఎలా పనిచెయ్యాలో ఆమె చెప్పటం నాకు ఇష్టం ఉండదు. నన్ను తను అభినందిస్తున్నట్టు అనిపించదు నాకు. పైగా నన్ను చిన్నపిల్లవాడిలా చూస్తోందని అనిపిస్తుంది."	2. తనని ఆమె అభినందించాలని అనుకుంటాడు, కానీ తనని తక్కువగా చూస్తోందని అతనికి అనిపిస్తుంది.

అతను వాదిస్తున్నందుకు వెనక దాగి ఉన్న కారణం	వాదించకుండా ఉండేందుకు అతనికి కావల్సినది
3. "తను సంతోషంగా లేకపోవడానికి నేనే బాధ్యుడినని ఆమె అనటం నాకు నచ్చదు. ఆమె దృష్టిలో సాహసవీరుడిగా ఉండాలన్న నా కోరికకి ప్రోత్సాహం లభించదు."	3. అతనికి ప్రోత్సాహం అవసరమని తోస్తుంది. దానికి బదులు అతను నిరాశతో ప్రయత్నం విరమించాలని అనుకుంటాడు.
4. "తను నాకోసం ఎంత చేసినా నేను మెచ్చుకోవడం లేదని ఆమె ఫిర్యాదు చెయ్యడం నాకు నచ్చదు. నేను ఆమె కోసం చేసే పనులని తను మెచ్చుకోవడం లేదని నాకు అనిపిస్తుంది."	4. అతనికి మెచ్చుకోలు కావాలి. దానికి బదులు తనని ఆమె నిందిస్తోందనీ, కృతజ్ఞత చూపడం లేదనీ, తనలో ఏ మాత్రం శక్తి లేదనీ అనుకుంటాడు.
5. "ఎక్కడ ఏది సవ్యంగా జరగదో అని ఆమె ఆందోళన పడటం నాకు నచ్చదు. నా మీద ఆమెకి నమ్మకం లేదని పిస్తుంది."	5. ఆమె తనని నమ్మాలని ఆశిస్తాడతను. ఆమెని జాగ్రత్తగా కాపాడుతున్నందుకు తనని మెచ్చుకోవాలని అనుకుంటాడు. కానీ ఆమె ఆందోళన పడడానికి తానే కారణమని అనుకుంటాడు.
6. "తను కోరుకున్నప్పుడే నేను ఏదైనా మాట్లాడాలనీ, చెయ్యాలనీ ఆమె అనుకోడం నాకిష్టం ఉండదు. నన్ను తను అంగీకరించిందనీ, గౌరవిస్తోందనీ అనిపించదు."	6. తాను ఉన్న విధంగా ఆమె తనని అంగీకరించాలని అనుకుంటాడు అతను. కానీ ఆమె తనని అదుపులో పెడుతోందనీ, ఆమెకి ఇష్టమైనప్పుడే మాట్లాడాలని ఒత్తిడి కలిగిస్తోందనీ అనుకుని ఏమీ మాట్లాడకుండా ఉండిపోతాడు. ఆమెని ఎన్నటికీ తృప్తిపరచలేనని అనిపిస్తుందతనికి.
7. "నా మాటలకి ఆమె బాధపడితే నాకు నచ్చదు. నన్ను నమ్మటం లేదనీ, అపార్థం చేసుకుంటోందనీ, దూరంగా ఉంచుతోందనీ అనిపిస్తుంది."	7. తనని ఆమె అంగీకరించాలి, గౌరవించాలి అనుకుంటాడతను. కానీ ఆమె తనని తిరస్కరిస్తోందనీ, క్షమించడం లేదనీ అనిపిస్తుంది.
8. "ఆమె మనసులో ఏముందో నేను గ్రహించాలని ఆమె అనుకోవడం నాకు నచ్చదు. అది నావల్ల కాదు. నేను చెడ్డవాడిని, పనికిరానివాడిని అనిపిస్తుంది."	8. అతన్ని ఆమె మెచ్చుకుంటోందనీ, అంగీకరిస్తోందనీ అతనికి అనిపించాలి. కానీ దానికి బదులు తను ఓడిపోయిన వాడిలా అనిపిస్తాడు.

పురుషుడికి ప్రధానంగా ఉన్న మానసిక అవసరాలని తీర్చటం – అతను అవతలి వ్యక్తిని బాధపెట్టే వాగ్వివాదాల్లోకి దిగకుండా ఆపుతుంది. అసంకల్పితంగానే అతను అమితమైన గౌరవంతోనూ, అర్థం చేసుకునే ధోరణితోనూ, ప్రేమతోనూ వాళ్ళు చెప్పే మాటల్ని వింటాడు, మాట్లాడతాడు. ఈ విధంగా వాగ్వివాదాలనీ, భిన్నాభిప్రాయాలనీ, వ్యతిరేక భావాలనీ మాట్లాడుకోవటం ద్వారా తేల్చుకోవచ్చు. అవతలి వ్యక్తి మనసుని బాధించకుండా సర్దుబాట్లూ, రాజీపడడాలూ సాధ్యం అవుతాయి.

స్త్రీలు కూడా అవతలివారి మనసు బాధపడేట్టు వాదించగలరు, కానీ దానికి కారణాలు వేరుగా ఉంటాయి. పైకి ఆమె ఆర్థిక సంబంధమైన విషయాల గురించీ, బాధ్యతల గురించీ, లేదా ఇంకేదైనా సమస్య గురించీ మాట్లాడుతున్నట్టు కనిపించవచ్చు, కానీ లోపల రహస్యంగా ఈ కింది కారణాలలో కొన్నిటివల్ల ఆమె తన జీవితభాగస్వామికి ఎదురుతిరుగుతోంది :

స్త్రీలు వాదించటానికి వెనక దాగి ఉన్న కారణాలు

ఆమె వాదిస్తున్న వెనక దాగి ఉన్న కారణం	వాదించకుండా ఉండేందుకు ఆమెకి కావలసింది
1. "నా భావాలనీ, కోరికలనీ అతను అంత ముఖ్యం కానివి అన్నట్టు తీసి పారెయ్యడం నాకు నచ్చదు. నన్ను లెక్క చెయ్యనట్టు, అంత ముఖ్యం కాదన్నట్టు ప్రవర్తిస్తున్నాడని అనిపిస్తుంది."	1. తనకి విలువ ఉందని తను అతనికి ప్రియమైనదాన్నని ఆమెకి అనిపించాలి. కానీ అతను ఆమెని నిలదీస్తున్నట్టు, నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నట్టు అనిపిస్తుందామెకి.
2. "నేను చెప్పిన పనులు చెయ్యడం అతను మర్చిపోవడం, ఆ తరవాత నేను గయ్యాళిలా అరుస్తున్నాననడం నాకిష్టం ఉండదు. అతని గుర్తింపూ, సహాయం కోసం నేను బతిమాలుతున్నట్టు ఉంటుంది నాకు."	2. ఆమెకి గౌరవం, గుర్తింపు అవసరం. కానీ ఆమెని అతను నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నాడనీ, అతనికి ముఖ్యమైన విషయాల జాబితాలో ఆమెది చివరి స్థానం అనీ అనిపిస్తుంది.
3. "నేను కోపం తెచ్చుకున్నా, బాధపడినా అతను నన్నే నిందించడం నాకు నచ్చదు. అతని ప్రేమని పొందాలంటే నాలో ఎటువంటి లోటుపాట్లూ ఉండకూడదని అనుకుంటాడతను. కానీ నేను అలా సంపూర్ణంగా లేను."	3. ఆమె కోపానికి కారణమేమిటో తెలుసుకుని, నీ మీద నాకు ప్రేమ ఉంది అని అతను తనతో నమ్మబలకాలని అనుకుంటుంది ఆమె. తను అంత సంపూర్ణంగా ఉండనవసరం లేదని అతను తనతో చెప్పాలని అనుకుంటుంది ఆమె. కానీ తను ప్రస్తుతం ఉన్న స్థితిలో ఆమెకి అభద్రతా భావం కలుగుతుంది.

ఆమె వాదిస్తున్న వెనక దాగి ఉన్న కారణం	వాదించకుండా ఉండేందుకు ఆమెకి కావలసింది
4. "తను గొంతుపెంచి అరవటం తను చెప్పేదే ఎందుకు సబబో చిట్టా విప్పటం నాకు నచ్చదు. నేనే తప్పుగా మాట్లాడు తున్నట్టూ, నా అభిప్రాయానికి అతను ఏమాత్రం విలువ ఇవ్వనట్టూ అనిపిస్తుంది."	4. ఆమెని అతను అర్థం చేసుకోవాలనీ, గౌరవించాలనీ ఆమె అనుకుంటుంది. దానికి బదులు అతను తన మాటలు వినిపించుకోవటం లేదనీ, మొరటుగా ప్రవర్తిస్తున్నాడనీ, అణిచివేస్తున్నాడనీ అనుకుంటుంది.
5. "మేము తీసుకోవలసిన నిర్ణయాల గురించి నేను మాట్లాడినప్పుడు అతను తనకే అన్నీ తెలుసునన్న ధోరణితో ప్రవర్తించడం నాకు నచ్చదు. నేను అతనికి భారమైనట్టు, అతని సమయాన్ని వృథాపరుస్తున్నట్టు నాకు అనిపిస్తుంది."	5. అతను తన భావనలని పట్టించుకుంటు న్నాడనీ, సమాచారం సేకరించటం గురించి ఆమెకి ఉన్న అవసరాన్ని గుర్తిస్తున్నాడనీ ఆమెకి అనిపించాలి. కానీ తనని అతను గౌరవించటం లేదనీ, మెచ్చుకోవటం లేదనీ ఆమెకి అనిపిస్తుంది.
6. "నా ప్రశ్నలకీ, మాటలకీ అతను జవాబు చెప్పకపోవటం నాకు నచ్చదు. నేను అసలు అక్కడ లేనన్న భావన కలుగు తుంది నాకు."	6. అతను తన మాటలు వింటున్నాడనీ, పట్టించుకుంటున్నాడనీ ఆమెకి తప్పక అనిపించాలి. కానీ తనని నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నాడనీ, తప్పు పడుతున్నాడనీ ఆమె అనుకుంటుంది.
7. "నేను ఎందుకు బాధపడకూడదో ఆందోళన చెందకూడదో, కోపం తెచ్చుకోకూడదో లాంటివి అతను వివరించటం నాకు ఇష్టం ఉండదు. నాకు ఎటువంటి విలువా లేదన్న భావన కలుగుతుంది. నన్ను సమర్థించటం లేదని అనిపిస్తుంది."	7. ఆమె ఉనికికి విలువ ఉండాలి. ఆమెని అతను అర్థం చేసుకోవాలి. కానీ ఆమె తనకి ఎటువంటి సహకారమూ, ప్రేమా లభించటం లేదని వాపోతుంది.
8. "నేను ఎక్కువగా ఏమీ పట్టించుకో కూడదని అతను అనుకోవటం నాకు నచ్చదు. సున్నితమైన భావాలు ఉండటం తప్పులాగ, బలహీనతలాగ అనిపిస్తుంది."	8. ఆమెకి గౌరవం, అనురాగం కావాలి. ముఖ్యంగా తన భావాలని అతనితో పంచుకునే సమయంలో. కానీ తనకి భద్రతా, రక్షణా లేనట్టు అనిపిస్తుంది ఆమెకి.

ఈ బాధాకరమైన భావాలూ, అవసరాలూ న్యాయమైనవే అయినప్పటికీ, సామాన్యంగా, స్పష్టంగా తనకి ఈ స్థితి కల్పించే వ్యక్తితో వీటిని వెలిబుచ్చటం జరగదు. ఇవి క్రమ

క్రమంగా మనసులో పేరుకుపోయి వాదన తలెత్తేప్పుడు బైటపడతాయి. ఒక్కోసారి స్పష్టంగా చెప్పటం కూడా తటస్థించవచ్చు, కానీ సామాన్యంగా ముఖకవళికల ద్వారా, హావభావాల ద్వారా, శరీరభంగిమ ద్వారా, లేదా గొంతు పలికే తీరు ద్వారా యివి వ్యక్తం అవుతాయి.

స్త్రీ పురుషులు ఒకరినొకరు అర్థం చేసుకుని, వారి సున్నిత భావాలని గమనిస్తూ సహకరించాలే తప్ప కోపగించుకోకూడదు. మీ జీవిత భాగస్వామి అవసరాలని తీర్చే విధంగా మాట్లాడటానికి ప్రయత్నించినప్పుడే అసలు సమస్యకి పరిష్కారం దొరుకుతుంది. అలాంటి సమయంలో వాదనలు ఒకరికొకరు సహకరించేందుకు పనికివస్తాయి. అప్పుడే భేదాభిప్రాయాలనీ, తేడాలనీ సవ్యంగా పరిష్కరించుకోవటం సాధ్యం అవుతుంది.

వాదన తాలూకు లక్షణాలు

బాధ కలిగించే వాదనకి కొన్ని ముఖ్యమైన లక్షణాలుంటాయి. బహుశా ఈ దిగువ ఇచ్చిన ఉదాహరణ మీకు పరిచితమైనదే కావచ్చు.

నేనూ నా భార్యా ఒక అందమైన ప్రదేశానికి కాలినడకన పిక్‌నిక్ చేసుకునేందుకు వెళ్లాం. భోజనం చేసేదాకా అంతా చక్కగానే జరిగింది. ఆ తరవాత నేను మదుపు పెట్టటం గురించి మాట్లాడటం మొదలుపెట్టాను. హఠాత్తుగా ఆమెకి మేమిద్దరం అంతవరకూ పొదుపు చేస్తూ వచ్చిన డబ్బులో కొంతభాగం మదుపు పెడతానేమోనని భయంవేసి ఆందోళనకి గురైంది. నామట్టుకు నేను నా మనసులో మాటని బైటికి చెప్పాను అనుకున్నాను, కానీ (తనకి మాటమాత్రం చెప్పకుండా, తన అభిప్రాయం అడగకుండా) నేను షేర్లలో డబ్బు పెట్టాలని అనుకుంటున్నానని ఆమెకి అనిపించింది. నేను అలాంటి పనిచేస్తానని ఆమె చిన్నబుచ్చుకుంది. నామీద ఆమెకి కోపం వచ్చిందని నాకూ కోపం వచ్చింది. అంతే, ఇద్దరం వాదించుకున్నాం.

మదుపు పెట్టడం విషయంలో నా అభిప్రాయాలని ఆమె అంగీకరించటం లేదనీ, అవి పనికిమాలినవి కావని నిరూపించేందుకు వాదించాను. ఆమెకి నామీద వచ్చిన కోపం నాకు కోపం తెప్పించి నా వాదనకి అజ్యం పోసింది. దూకుడు మీదున్న కంపెనీ షేర్ల వల్ల నష్టం వాటిల్లే ప్రమాదం ఉందని ఆమె వాదించసాగింది. కానీ నిజంగా ఆమెకి కోపం తెప్పించిన విషయం, దీన్ని గురించి ఆమె అభిప్రాయాన్ని తెలుసుకోకుండా నేను మదుపు పెట్టేందుకు ఆలోచిస్తున్నానన్నదే. దానికితోడు ఆమెకి కోపం రావటం న్యాయమేనని నేను అనుకోవటం లేదని ఆమె మరింత కోపగించుకుంది. చివరికి నా మనసు బాగా దెబ్బ తిని బాధపడటం చూసి నన్ను అపార్థం చేసుకున్నందుకూ, నన్ను నమ్మనందుకూ క్షమాపణ కోరింది. దాంతో మా ఇద్దరి కోపం చల్లారిపోయింది.

ఆ తరవాత, ఇద్దరం రాజీపడ్డాక, ఆమె ఇలా అంది, "చాలాసార్లు మనిద్దరం వాదించుకునేప్పుడు, ఏదో ఒక విషయానికి నాకు కోపం రావటం గమనించాను, అప్పుడు నాకు కోపం వచ్చిందని మీకు కోపం వస్తుంది. మీకు కోపం తెప్పించినందుకు నేనే

ఎప్పుడూ క్షమాపణ చెపుతాను. ఎక్కడో ఏదో లోటు ఉన్నట్లు తోస్తోంది నాకు. ఎప్పుడైనా మీరు కూడా నాకు కోపం తెప్పించినందుకు క్షమాపణ చెపితే బావుంటుందని అనుకుంటాను," అంది.

వెంటనే ఆమె అనే మాటల్లో నాకు తర్కం కనిపించింది. ఎప్పుడూ తనే క్షమాపణ చెప్పాలని అనుకోవడం, ముఖ్యంగా ముందుగా తనకి కోపం తెప్పించేది నేనే అయినప్పుడు, అన్యాయం అనిపించింది. ఈ కొత్త అవగాహన మా బాంధవ్యాన్ని మార్చివేసింది. నా సెమినార్లలో ఈ అనుభవాన్ని శ్రోతలతో పంచుకున్నప్పుడు కొన్నివేలమంది స్త్రీలకి నా భార్యకి కలిగిన అనుభవం లాంటిదే కలిగిందని తెలిసింది. స్త్రీ/పురుషుల బాంధవ్యాలలో ఉండే ఒక ధోరణికి సంబంధించిన మరో వాస్తవం ఇది.

1. ఒక స్త్రీ "అ ఆ ఇ" గురించి కోపాన్ని ప్రదర్శిస్తుంది.

2. పురుషుడు "అ ఆ ఇ" గురించి ఆమె ఎందుకు కోపం తెచ్చుకోకూడదో వివరిస్తాడు.

3. ఆమె తనకి ఎవరూ విలువ ఇవ్వటం లేదని భావించి మరింత కోపగించుకుంటుంది. (ప్రస్తుతం 'అ ఆ ఇ' గురించి కన్నా తనకి విలువ ఇవ్వటంలేదన్న కోపమే ఎక్కువ ఉంటుంది.)

4. ఆమె తనని అంగీకరించటం లేదని అతను కోపం తెచ్చుకుంటాడు. తనకి కోపం తెప్పించినందుకు ఆమెని నిందిస్తాడు. రాజీపడే ముందు ఆమె క్షమాపణ చెప్పాలని అనుకుంటాడు.

5. ఆమె క్షమాపణ చెపుతుంది, కానీ జరిగిందేమిటో సరిగ్గా అర్థం చేసుకోలేకపోతుంది, లేదా ఇంకా ఎక్కువ కోపంతో వాదన పెంచి యుద్ధస్థాయికి తీసుకెళ్తుంది.

వాదన తాలూకు లక్షణాల గురించి మరింత స్పష్టమైన అవగాహన ఉండటంవల్ల, ఈ సమస్యని నేను ఇంకొంత న్యాయంగా పరిష్కరించగలిగాను. స్త్రీలు శుక్రగ్రహవాసులని

గుర్తుంచుకుని, ఆమెకి కోపం వచ్చినందుకు ఆమెని తప్పుపట్టకుండా ఉండటానికి అభ్యసించాను. దానికి బదులు ఆమెకి కోపం తెప్పించే పని నేనేం చేశాను అనేది అర్థం చేసుకుని, ఆమె మీద నాకు ప్రేమ ఉందని తెలియజేసేవాడిని. ఒకవేళ ఆమె నన్ను అపార్థం చేసుకోవటంవల్లే కోపగించుకున్నా, బాధపడినా, నేను ఆమెని ప్రేమిస్తున్నాననీ, చేసిన తప్పుకి చింతిస్తున్నాననీ ఆమెకి చెప్పటం అవసరం అనుకున్నాను.

ఆమెకి కోపం వచ్చినప్పుడు ముందుగా ఆమె చెప్పేది వినడం నేర్చుకున్నాను, తరవాత ఆమెకి ఎందుకు కోపం వచ్చిందో తెలుసుకునేందుకు నిజాయితీగా ప్రయత్నించాను, ఆ తరవాత, "నేనామాట అని నీకు కోపం తెప్పించినందుకు క్షమించు," అనటం నేర్చుకున్నాను. ఇది వెంటనే ఫలితాన్ని చూపింది. మేము చాలా తక్కువగా వాదించుకో సాగాం.

అయినా ఒక్కోసారి క్షమాపణ చెప్పటం చాలా కష్టం. అలాంటి సమయాల్లో నేను గుండెలనిండా ఊపిరి పీల్చుకుని మౌనంగా ఉండిపోతాను. మనసులో ఆమెకి ఎలాంటి భావనలు కలుగుతున్నాయో ఊహించుకుంటూ, ఆమె వైపునుంచి సమస్యని అర్థం చేసుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తాను. అప్పుడు, "నీకు ఇంత కోపం వచ్చినందుకు నాకు బాధగా ఉంది," అంటాను. ఇది అచ్చంగా క్షమాపణ కాకపోయినప్పటికీ ఆమెపట్ల నాకు ఉన్న ప్రేమని వెలిబుచ్చుతుంది. దానివల్ల చాలా ప్రయోజనం ఉన్నట్టు తోస్తుంది.

పురుషులు అరుదుగా, "నన్ను క్షమించు," అంటారు.
ఎందుకంటే కుజగ్రహం మీద ఆ మాటలకి, మీరు తప్పు చేశారు,
దానికి క్షమాపణ చెప్పుకుంటున్నారు, అని అర్థం.

పురుషులు అరుదుగా, "నన్ను క్షమించు," అంటారు. ఎందుకంటే కుజగ్రహం మీద ఆ మాటలకి, మీరు తప్పు చేశారు దానికి క్షమాపణ చెప్పుకుంటున్నారు, అని అర్థం. కానీ స్త్రీలు, "నన్ను క్షమించు," అంటే, "నేను నీ భావాలని గౌరవిస్తున్నాను," అని అర్థం చెప్పుకోవాలి. ఏదో తప్పు చేసినందుకు క్షమాపణ కోరుతున్నారని అనుకోకూడదు. ఈ వాక్యాలని అరుదుగా, "నన్ను క్షమించు," అనే పురుషులెవరైనా చదువుతుంటున్నట్టయితే, శుక్రగ్రహవాసులు ఈ భాషని నేర్చుకుని అద్భుతాలు సృష్టించవచ్చు. ఒక వాదన పట్టాలు దిగిపోయేట్టు చేసేందుకు "నన్ను క్షమించు," అనడంకన్నా సులభమైన మార్గం మరొకటి లేదు.

ఒక పురుషుడు స్త్రీ మనోభావాలకి విలువ ఇవ్వనప్పుడు ఆమె అతని ధోరణికి ప్రతికూల స్పందన తెలియజేస్తుంది. అలాంటి సమయంలోనే వాగ్వివాదాలు తీవ్రరూపం దాలుస్తాయి. ఒక పురుషుడిగా నేను మనోభావాలకి విలువనివ్వడం నేర్చుకోవలసి వచ్చింది. నా భార్య కూడా తన మనసులోని భావనలని సూటిగా తెలియజేయడం, నాకు ప్రతికూలంగా స్పందించకుండా ఉండడం అభ్యసించింది. తత్ఫలితంగా మా మధ్య పోట్లాటలు తగ్గుముఖం పట్టడమే కాకుండా ప్రేమ, నమ్మకం మరింత దృఢత్వాన్ని

సంతరించుకున్నాయి. ఈ కొత్త అవగాహన కలిగి ఉండనట్లయితే మేమింకా అలాగే వాదించుకుంటూ ఉండేవాళ్లం.

ఒక పురుషుడు స్త్రీ మనోభావాలకి విలువ ఇవ్వనప్పుడు
ఆమె అతని ధోరణికి ప్రతికూల స్పందన తెలియజేస్తుంది.
అలాంటి సమయంలోనే వాగ్వివాదాలు తీవ్రరూపం దాలుస్తాయి.

బాధాకరమైన ఈ వాదనలని నివారించాలంటే పురుషులు తమకి తెలియకుండానే స్త్రీ మనోభావాలని కించపరచకుండా ఉండడం, స్త్రీలు కూడా తమకి తెలియకుండానే వాళ్ల ధోరణిని తిరస్కరించడం మానుకోవాలి. ఇలాంటి ధోరణిని తమకి తాముగా వాళ్లు గుర్తించడం చాలా ముఖ్యం.

తమకి తెలీకుండానే పురుషులు వాదించడం ఎలా ప్రారంభిస్తారు

సామాన్యంగా పురుషులు వాదనకి తావివ్వడం అనేది వాళ్లు స్త్రీల మనోభావాలని పట్టించుకోకపోవడంవల్లా, ఆమె అభిప్రాయానికి విలువ ఇవ్వకపోవడం వల్లా జరుగుతుంది. తాము స్త్రీల భావాలని ఎంత నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నారనే విషయాన్ని పురుషులు గ్రహించరు.

ఉదాహరణకి, ఒక స్త్రీలో వ్యతిరేకభావాలు తలెత్తినప్పుడు పురుషుడు దాన్ని తేలికగా తీసుకుని కొట్టిపారెయ్యచ్చు. "ఓ, దాన్ని గురించి అంత ఆందోళన పడక్కర్లేదు," అనచ్చు. ఈ మాటలు ఒక పురుషుడితో అన్నప్పుడు అతనికి ఓదార్పు లభించవచ్చు, ఆ మాటల్లో స్నేహభావం కనబడచ్చు. కానీ మీతో సన్నిహిత సంబంధం ఉన్న స్త్రీకి అది చాలా క్రూరంగా, బాధపెట్టేదిగా తోచచ్చు.

ఇంకొక ఉదాహరణ చూద్దాం : స్త్రీకి కోపం వచ్చినప్పుడు పురుషుడు ఆ కోపాన్ని పోగొట్టేందుకు, "అదేమంత పెద్ద విషయం కాదులే," అనచ్చు. ఆమె ఒత్తిడి తగ్గించి సంతోషాన్ని ఇచ్చేందుకు ఆ తరవాత అతను ఆ సమస్యకి ఏదో ఒక పరిష్కారాన్ని కూడా సూచించవచ్చు. కానీ అతని ధోరణి ఆమెని కించపరిచేదిగానూ, అతనినుంచి ఎటువంటి సహకారమూ దొరకనట్టుగానూ ఆమెకి కనిపిస్తుందని అతనికి అర్థం కాదు. ఆమె కోపం సమంజసమేనని అతను దానికి విలువ ఇచ్చేదాకా అతను సూచించే పరిష్కారాన్ని ఆమె స్వీకరించదు.

ఒక పురుషుడు ఏదైనా పనిచేసి స్త్రీకి కోపం తెప్పించడమనేది చాలా సామాన్యంగా జరుగుతుంది. అతని మనసులో ఉద్దేశం ఆమె అలా కోపం తెచ్చుకోవలసిన అవసరం ఎందుకు లేదో వివరించడమే. తను అలా చెప్పడం వెనక తనకి ఒక మంచి, తార్కికమైన, హేతుబద్ధమైన కారణం ఉందని వివరించడమే. ఇలా చెప్పడంవల్ల తనకి కోపగించుకునే హక్కు లేదని ఆమెకి అనిపిస్తుందని అతనికి ఎంతమాత్రం తెలీదు. తనవైపునుంచి అతను అలా వివరిస్తూంటే ఆమెకి అతను తనని నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నాడన్న భావన మాత్రమే కలుగుతుంది.

అతను చెప్పే మంచి కారణాలు ఆమె వినిపించుకోవాలంటే ఆమెకి కోపం తెప్పించిన కారణాలేమిటో అతను వినిపించుకోవాల్సి ఉంటుంది. తను చెప్పే విషయాలని కాసేపు పక్కకి పెట్టి ఆమె చెప్పేది విని అర్థం చేసుకోవాలి. ఆమె భావనలని అర్థం చేసుకుని అతను ఆమెకి దన్నుగా ఉన్నాడని తెలియగానే ఆమె మనసు కుదుటపడుతుంది.

ఈ విధమైన ధోరణి అలవడాలంటే అభ్యాసం అవసరం, కానీ దీన్ని సాధించడం కష్టమేమీ కాదు. సామాన్యంగా ఒక స్త్రీ తన మనోభావాలనీ, నిరాశా నిస్పృహలనీ, ఆందోళననీ, ఆశాభంగాన్నీ పంచుకునేప్పుడు పురుషుని శరీరంలోని ప్రతీ కణమూ ఆమె భావాలకి ఏదో ఒక కారణాన్ని వివరించేట్టు స్పందిస్తుంది. ఆమె కోపానికి కారణాలనీ, సమర్థించే ధోరణినీ అతను అసంకల్పితంగానే కనబరుస్తాడు. పరిస్థితిని మరింత జటిలంగా చెయ్యడం పురుషులకి ఎప్పుడూ ఇష్టం ఉండదు. భావాలకి కారణాలని వివరించడం అనేది కుజగ్రహవాసి సహజ స్వభావం.

అసంకల్పితంగా తను చూపించే సహజమైన ప్రతిక్రియల వల్ల ఏమీ ఫలితం దక్కడం లేదని అర్థం చేసుకోగలిగితే పురుషుడు తనలో ఈ మార్పు తీసుకురాగలుగుతాడు. అవగాహన పెంచుకుంటూ, ఒక స్త్రీ పట్ల ఎలా ప్రవర్తిస్తే సరైన ఫలితాలు లభిస్తాయో అతను గ్రహించగలగాలి.

అనుకోకుండానే స్త్రీలు వాదించటం ఎలా మొదలుపెడతారు

తమకి తెలియకుండానే స్త్రీలు వాదనని మొదలుపెట్టడానికి కారణం వాళ్ళు తమ భావాలని సూటిగా మాటల్లో చెప్పకపోవటమే. తమ అయిష్టాన్నీ, ఆశాభంగాన్నీ సూటిగా చెప్పకుండా స్త్రీలు జవాబులేని ప్రశ్నలు వేసి (తెలిసో) తెలియకో అవతలి వ్యక్తి పట్ల నిరసన భావాన్ని ప్రదర్శిస్తారు. ఒక్కోసారి ఆమె అలాంటి భావాన్ని ప్రదర్శించాలని అనుకోనప్పటికీ పురుషుడికి వినిపించేది మాత్రం అలాంటి భావమే.

తమకి తెలియకుండానే స్త్రీలు వాదనని మొదలుపెట్టడానికి కారణం వాళ్ళు తమ భావాలని సూటిగా మాటల్లో చెప్పకపోవడమే.

ఉదాహరణకి, ఒక పురుషుడు ఆలస్యంగా వస్తే స్త్రీ, "మీరు ఇలా ఆలస్యంగా వస్తే వేచి ఉండడం నాకు నచ్చదు," అనుకోవచ్చు, లేదా, "మీకు ఏమైనా ప్రమాదం జరిగిందేమోనని కంగారు పడ్డాను," అనుకోవచ్చు. అతను రాగానే సూటిగా తను మనసులో ఏమను కుంటోందో చెప్పకుండా ఆమె వ్యంగ్యంగా "మీరింత ఆలస్యం చేశారేమిటి?" అని అడుగుతుంది. లేదా, "మీరింత ఆలస్యంగా వస్తే నేనేమనుకోవాలి?" లేదా "మీరు ఫోన్ చెయ్యలేదేం?" అనచ్చు.

ఎవరినైనా, "ఫోన్ చెయ్యలేదేం?" అని అడగడంలో తప్పులేదు, కానీ మీరు సరైన జవాబు కోసం ఆశించాలి. కానీ ఒక స్త్రీకి కోపం వచ్చినప్పుడు ఆమె సరైన జవాబు కోసం ఎదురుచూడడంలేదనీ, అలా ఆలస్యంగా రావడానికి అతను చెప్పే ఏ కారణమూ ఆమెకి సమ్మతం కాదనీ ఆమె గొంతు పలికే తీరులో తెలిసిపోతుంది.

"మీరింత ఆలస్యం చేశారేమిటి?" అనే ప్రశ్న కాని "ఫోన్ చెయ్యలేదేం?" అనే ప్రశ్నకాని విన్నప్పుడు ఒక పురుషుడికి ఆ ప్రశ్నల వెనక ఆమె భావాలు వినబడవు. ఆమె తనని తోసిపుచ్చుతోందన్న ధ్వనే వినబడుతుంది. తానేం చేశాడో తెలుసుకోవాలన్న ఆమె కుతూహలం అతనికి నచ్చదు. తనమీద ఆమె దాడి చేస్తోందనిపించి సమర్థించుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తాడు. ఆమె అనంగీకారం అతన్ని ఎంత బాధపెడుతుందో ఆమెకి కొంచెం కూడా తెలీదు.

తమ మాటకి విలువ ఇవ్వడం అనేది స్త్రీలకి ఎంత ముఖ్యమో, పురుషులకి స్త్రీలు తమని ఆమోదించటం అంతే ముఖ్యం. ఒక పురుషుడికి ఒక స్త్రీ మీద ఎంత ఎక్కువ ప్రేమ ఉంటే అంతే ఎక్కువగా ఆమె నుండి ఆమోదం అవసరం అవుతుంది. కొత్తగా ఇద్దరి మధ్యా బాంధవ్యం ఏర్పడినప్పుడు అది ఉంటుంది. ఆమె అతన్ని ఆమోదిస్తుందన్న సంకేతాన్ని అందిస్తుంది, ఆమె ఆమోదాన్ని తాను పొందగలనన్న నమ్మకం అతనికి బలంగా ఉంటుంది. ఎలా చూసినా ఇద్దరూ ఒకరినొకరు ఆమోదించటం కనబడుతుంది.

ఒక స్త్రీ మనసుకి ఇతర పురుషులవల్లా, తండ్రివల్లా బాధ కలిగినా మరో పురుషుడితో కొత్తగా అనుబంధం ఏర్పడినా అతన్ని ఆమోదిస్తుంది ఆమె. 'ఇతను ప్రత్యేకమైన వ్యక్తి, నాకు తెలిసిన మిగతా పురుషుల్లాంటివాడు కాదు,' అని అనుకుంటుంది.

ఒక స్త్రీ ఇలాంటి ఆమోదాన్ని నిరాకరించి వెనక్కి తీసేసుకున్నప్పుడు పురుషుడికి చాలా బాధ కలుగుతుంది. కానీ స్త్రీకి తను అలా ఆమోదాన్ని వెనక్కి తీసేసుకోవడం సమంజసమే అనిపిస్తుంది. ఇది స్త్రీలని హృదయంలేనివారిలా కనిపించేట్టు చేసినప్పటికీ, పురుషులకి స్త్రీల ఆమోదం ఎంత ముఖ్యమో తెలియకపోవడంవల్లే స్త్రీలు అలా ప్రవర్తిస్తారనేదే నిజం.

ఒక స్త్రీ పురుషుడి ప్రవర్తనని అంగీకరించకపోవచ్చు, అయినప్పటికీ అతన్ని ఆమోదించవచ్చు. ఎందుకంటే అతని ప్రవర్తన ఆమెకి నచ్చకపోయినా ఒక వ్యక్తిగా ఆమె తనని ఆమోదించాలని అతను అనుకుంటాడు. అప్పుడే ఆమె తనని ప్రేమిస్తోందని నమ్ముతాడు. సామాన్యంగా ఒక స్త్రీకీ పురుషుడికీ భేదాభిప్రాయం వచ్చినప్పుడు, అతని ప్రవర్తనని ఆమె మార్చాలని ప్రయత్నించినప్పుడు, ఆమె అతన్ని ఒక వ్యక్తిగా కూడా ఆమోదించదు. ఒక్కో సమయంలో ఆమోదాన్నీ, మరో సమయంలో తిరస్కారాన్నీ చూపించటం జరుగుతుంది, కానీ తిరస్కారం అతనికి అమితమైన బాధని కలిగించి అతని మనసు దెబ్బ తింటుంది.

చాలామంది పురుషులు తమకి ఆమోదం పొందడం ఎంత ముఖ్యమో చెప్పేందుకు జంకుతారు. తమకి ఆ విషయం పట్టనట్టు కనిపించేందుకు ఎంతో కష్టపడి ప్రయత్నిస్తారు. కానీ అలాంటప్పుడు వెంటనే వాళ్ళు చిన్నబుచ్చుకుని, నిర్లక్ష్యంగా ఉన్నట్టు ఎందుకు దూరంగా జరుగుతారు? ఎందుకు పోట్లాడడానికి సిద్ధపడతారు? స్త్రీ ఆమోదం తమకి అవసరం లేదన్నట్టు ఎందుకు ప్రవర్తిస్తారు? ఎందుకంటే అది వాళ్ళకి చాలా బాధాకరంగా ఉంటుంది.

కొత్తలో అనుబంధాలు బావుండడానికి ఒక కారణం పురుషుడు స్త్రీ దృష్టిలో గొప్పగా కనబడడమే. అతనొక కలల రాకుమారుడిలా కనిపిస్తాడు ఆమెకి. ఆమె ఆమోదాన్ని సంపాదించుకోవడంవల్ల అతను ఆకాశంలో విహరిస్తూ ఉంటాడు. కానీ ఆమెని నిరాశ పరచడం ప్రారంభించగానే అతను ఎత్తునుంచి కిందికి పడిపోతాడు. ఆమె ప్రేమని పోగొట్టుకుంటాడు. హఠాత్తుగా అతని పరిస్థితి కుక్కకన్నా హీనంగా తయారవుతుంది.

ఒక స్త్రీ ఆశాభంగానికి గురైతే పురుషుడు తట్టుకోగలడు, కానీ ఆమె అతన్ని ఆమోదించకపోయినా, తిరస్కరించినా తనను గాయపరచినట్టు భావిస్తాడు. స్త్రీలు సామాన్యంగా పురుషుల ప్రవర్తనని తప్పుపట్టేప్పుడు, కోప్పడుతున్నట్టు మాట్లాడతారు. ఇలా చెయ్యడంవల్ల అతనికి తాము గుణపాఠం నేర్పుతున్నామని వాళ్ళు అనుకుంటారు. కానీ అది నిజం కాదు. దానివల్ల అతనికి భయం వేస్తుంది, కోపం వస్తుంది. అతనిలో ఏమైనా చెయ్యాలన్న కోరిక క్రమక్రమంగా తగ్గిపోతూ వస్తుంది.

ఒక పురుషుడిని ఆమోదించటమంటే అతను చేసే పనుల్లో మంచి కారణాలని చూడగలగడం. అతను బాధ్యతారహితంగా, సోమరిగా, గౌరవం చూపించకుండా ఉన్నా ఆమె అతన్ని ప్రేమించినట్టయితే అతనిలో మంచిని వెతికి గుర్తించగలుగుతుంది. ఆమోదించడమంటే బైటికి కనిపించే ప్రవర్తన వెనుక ఉన్న మంచితనాన్నీ, ప్రేమభావనీ గుర్తించడమే.

ఇద్దరి మధ్యా బాంధవ్యం ఏర్పడ్డ కొత్తలో ఆమె యథేచ్ఛగా తెలిపిన ఆమోదం ఆ తరవాత కూడా అతను ప్రేమవల్ల ప్రేరేపణ పొంది చేస్తున్న పనుల్లో చూడగలగాలి. అతనితో ఏకీభవించకపోయినప్పటికీ అతన్ని ఆమోదిస్తున్నానన్న భావన ఆమె చూపించాలి.

వాదనలకి తావిచ్చే ముఖ్యమైన రెండు సమస్యలు :

1. తన అభిప్రాయాన్ని స్త్రీ ఆమోదించటం లేదని పురుషుడు అనుకోవడం.
2. ఒక పురుషుడు మాట్లాడే తీరుని ఒక స్త్రీ ఆమోదించకపోవడం.

ఆమె ఆమోదం అతనికి మిక్కిలి ఎక్కువగా అవసరమయే సమయం

ఎక్కువసార్లు వాదనలు తలెత్తేది ఇద్దరి మధ్య అభిప్రాయభేదాలు రావడంవల్ల కాదు. దానికి కారణం స్త్రీ తన అభిప్రాయాన్ని ఆమోదించడం లేదని పురుషుడు భావించడం. లేదా అతను మాట్లాడే విధానం స్త్రీకి నచ్చకపోవడం. అతను తన అభిప్రాయానికి విలువ నివ్వడం లేదనో, తనమీద అతనికి శ్రద్ధ తగ్గిపోయిందనో అనుకుని స్త్రీ అతన్ని ఆమోదించటం మానేస్తుంది. స్త్రీ పురుషులిద్దరూ పరస్పరం సమ్మతినీ, విలువనీ ఇచ్చిపుచ్చుకోవడం నేర్చుకున్నట్టయితే ఇక వాదించుకోనవసరం లేదు. భేదాభిప్రాయాలని చర్చించి రాజీ కుదుర్చుకోవచ్చు.

ఒక పురుషుడు తప్పు చేసినప్పుడు, లేదా ఆమె చెప్పిన పనిచెయ్యడం మర్చిపోయి నప్పుడు, బాధ్యతని విస్మరించినప్పుడు, అతని మనసు ఎంత సున్నితంగా స్పందిస్తుందో

స్త్రీకి తెలీదు. ఇలాంటప్పుడే అతనికి ఆమె ప్రేమ ఎక్కువ అవసరం అవుతుంది. ఆమె అతనిపట్ల తన అసమ్మతిని అలాంటి తరుణంలో తెలియజేయడం అతన్ని విపరీతమైన బాధకి గురిచేస్తుంది. తను చూపించే ప్రతిక్రియ ప్రభావాన్ని ఆమె గమనించకపోవచ్చు. తను నిరాశకి గురైందని ఆమె అనుకోవచ్చు, కానీ అది అతనికి ఆమె తనపట్ల చూపే తిరస్కారంలా కనిపిస్తుంది.

సామాన్యంగా స్త్రీలు తమకి తెలియకుండానే చూపుల ద్వారానూ, గొంతు పలికే తీరు ద్వారానూ తమ అసమ్మతిని తెలియజేస్తారు. ఆమె మాట్లాడే మాటల్లో ప్రేమ ప్రదర్శించవచ్చు. కానీ ఆమె కళ్లలో, గొంతులో అతన్ని బాధకి గురిచేసే లక్షణాలు ఉండచ్చు. తనని సమర్థించుకోవడానికి అతను ఆమెదే తప్పని నిరూపించేందుకు ప్రయత్నిస్తాడు. ఆమె మాటని కాదని తనని తాను సమర్థించుకుంటాడు.

తాము ప్రేమించిన స్త్రీకి కోపం తెప్పించామని అనుకున్నప్పుడో, తాము పొరపాటు పని చేశామని అనుకున్నప్పుడో పురుషులు వాదనలోకి దిగుతారు.

తాము ప్రేమించిన స్త్రీకి కోపం తెప్పించామని అనుకున్నప్పుడో, తాము పొరపాటు పని చేశామని అనుకున్నప్పుడో పురుషులు వాదనలోకి దిగుతారు. తాను ఆమెని నిరుత్సాహ పరచినప్పుడు, ఆమె దిగులు చెందకూడదని అతను ఆమెకి వివరించాలని అనుకుంటాడు. తాను చెప్పే కారణాలు ఆమెకు సాయపడతాయని అతను అనుకుంటాడు. ఆమె మనసు బాధపడుతున్నప్పుడు ఆమెకి కావలసిందల్లా అతను ఆమె కష్టాలని విని సమర్థించడమే అన్న విషయం అతని తెలీదు.

వాదించకుండానే భేదాభిప్రాయాలని ఎలా ప్రకటించాలి

ఆరోగ్యకరమైన ఉదాహరణలు లేకపోయినట్టయితే భేదాభిప్రాయాలనీ, అసమ్మతినీ తెలియజేయడం చాలా కష్టసాధ్యం అవుతుంది. మన తల్లిదండ్రులలో చాలామంది అసలు వాదించుకునే ఉండరు, ఎవరైనా వాదించుకున్నా అది చిలికిచిలికి గాలివాన అయినట్టు పోట్లాటగా మారేది. ఈ దిగువన ఇచ్చిన పట్టికలో స్త్రీ పురుషులు తమకి తెలియకుండానే వాదనలోకి ఎలా దిగుతారో వివరిస్తూ దానికి బదులు ఆరోగ్యకరమైన ప్రత్యామ్నాయాలు సూచించబడ్డాయి.

ఈ కింది జాబితాలో ఇచ్చిన రకరకాల వాదనలలో ముందుగా నేను ఒక స్త్రీ వ్యంగ్యంగా అడిగే ప్రశ్ననీ ఆ ప్రశ్నని పురుషుడు అర్థం చేసుకునే విధాన్నీ వివరిస్తాను. ఆ తరవాత పురుషుడు తన భావాలని ఎలా ప్రకటిస్తాడు, అతని మాటలు విని స్త్రీ అతను తనని కించపరుస్తున్నాడని ఎలా అనుకుంటుంది అనే విషయాన్ని చెపుతాను. చివరిగా స్త్రీ పురుషులు ఒకరికొకరు సహకారాన్ని అందిస్తూ ఎలా మాట్లాడాలో, వాదనలని ఎలా నివారించాలో వివరిస్తాను.

ఒక వాదన తాలూకు లక్షణాలు

1. అతను ఆలస్యంగా ఇంటికి వచ్చినప్పుడు

వ్యంగ్యంగా ఆమె వేసే ప్రశ్న

అతను ఆలస్యంగా ఇల్లు చేరుకున్నప్పుడు ఆమె ఇలా అంటుంది, "ఇంత ఆలస్యం చేశారేమిటి?" లేదా "ఫోన్ చెయ్యలేదేం?" లేదా, "నేనేమనుకోవాలని మీ ఉద్దేశం?"

అతనికి వినిపించే సందేశం

ఆ ప్రశ్నలో అతనికి వినిపించే సందేశం, "ఇంత ఆలస్యంగా రావడానికి సరైన కారణం మీకు ఉండదు! మీకు ఎంతమాత్రం బాధ్యత తెలీదు. నేను ఎప్పుడూ ఇలా ఆలస్యం చెయ్యను. మీకన్నా నేనే నయం."

అతను ఇచ్చే సంజాయిషీ

అతను ఆలస్యంగా రావడం ఆమెకి కోపం తెప్పించినప్పుడు అతను ఇలా అంటాడు, "బ్రిడ్జి మీద ట్రాఫిక్ విపరీతంగా ఉంది." లేదా "ఒక్కోసారి జీవితం నీకు కావల్సినట్టు ఉండు, "లేదా" ప్రతిసారీ రంచనుగా టైముకి ఇల్లు చేరుకోవడం నావల్ల కాదు."

ఆమెకి వినిపించే సందేశం

ఆమెకి వినబడేది, "ఆలస్యంగా రావడానికి సరైన కారణాలు చెపుతున్నాను కాబట్టి నీకు కోపం రాకూడదు. అయినా నీకన్నా నాకు నా పనే ఎక్కువ ముఖ్యం. నువ్వు మరీ ఎక్కువ ఆశిస్తున్నావు!"

ఆమె అతనిపట్ల తక్కువ అసంగీకారాన్ని చూపించడం ఎలా

ఆమె ఇలా అనచ్చు, "మీరు ఆలస్యంగా ఇంటికి రావడం నాకు నచ్చదు. నాకు కోపం వస్తుంది. ఈసారి మీరు ఆలస్యంగా వచ్చేట్టుంటే ఫోన్ చేసి ముందుగా చెబితే సంతోషిస్తాను."

అతను ఆమె మాటలకి ఎక్కువ విలువ ఇవ్వడం ఎలా

అతను ఇలా అంటాడు, "అవును నేను ఆలస్యంగా వచ్చాను. అది నీకు కోపం తెప్పిస్తే క్షమించు." అసలు అన్నిటికన్నా ముఖ్యం, ఎటువంటి సంజాయిషీ ఇవ్వకుండా మౌనంగా వినడం. అర్థం చేసుకోండి, ఆమెని మీరు ప్రేమిస్తున్నారన్న హామీ ఆమెకి ఇవ్వండి.

2. అతను ఏదైనా మర్చిపోయినప్పుడు

వ్యంగ్యంగా ఆమె అడిగే ప్రశ్న

అతను ఏ పనైనా చెయ్యడం మర్చిపోతే ఆమె ఇలా అంటుంది, "అలా ఎలా మర్చిపోయారు?" లేదా "అసలు మీకు

అతనికి వినబడే సందేశం

అతనికి వినబడే మాటలు, "మీరు ఆ పని మర్చిపోవడానికి సరైన కారణం ఏదీ లేదు. మీకు బుద్ధి లేదు, మిమ్మల్ని

ఏ విషయమైనా గుర్తుండేది ఎప్పుడు?" లేదా "మిమ్మల్ని నేనెలా నమ్మడం?" నమ్మలేను. మన సంబంధానికి ఎప్పుడూ నేనే ఎక్కువగా తోడ్పడుతూ వుంటాను."

అతనిచ్చే సంజాయిషీ

అతను ఏదైనా పని మర్చిపోయి ఆమెకి కోపం తెప్పించినప్పుడు అతనిచ్చే సంజాయిషీ, "నేను చాలా పని ఒత్తిడిలో ఉండి మర్చిపోయాను. ఒక్కోసారి అలా జరుగుతుంది మరి," లేదా "అదేమంత పెద్ద విషయం కాదులే. దానర్థం నిన్ను లెక్కచెయ్యడం లేదని కాదు."

ఆమెకి వినబడే సందేశం

అతని మాటల్లో ఆమెకి వినబడే అర్థం, "ఇలా చిన్న చిన్న విషయాలకి నువ్విలా కోపం తెచ్చుకోకూడదు. నువ్వు నానుంచి మరీ ఎక్కువ ఎదురుచూస్తున్నావు. నువ్వు ప్రతిస్పందించే తీరు హేతుబద్ధంగా లేదు. కాస్త వాస్తవ ప్రపంచంలోకి రా, అలా కలల్లో విహరించకు."

ఆమె తక్కువ అసమ్మతిని ఎలా తెలియజేయగలదు

ఆమెకి కోపం వస్తే అతనితో ఇలా అనచ్చు, "మీరు అలా మర్చిపోవడం నాకు నచ్చదు." లేక మరో రకంగా తన భావాలని తెలియజేస్తూ అతను మర్చిపోయాడన్న విషయాన్ని అసలు ప్రస్తావించకుండా మళ్లీ ఇలా అనచ్చు, "మీరు ఒక విషయం..." (అతనికి తాను మర్చిపోయానని అర్థమవుతుంది.)

ఆమె మాటలకి అతను ఎక్కువ విలువ ఎలా ఇవ్వగలడు

అతను ఇలా అంటాడు, "నేను మర్చిపోయాను... నామీద కోపమా?" ఆ తరవాత ఆమెని మాట్లాడనివ్వాలి. తనకి కోపం రావడం తప్పని ఆమెకి అనిపించ కుండా చూసుకోవాలి. ఆమె మాటలు అతను వినిపించుకుంటున్నాడు అని తెలియగానే ఆమెకి కోపం పోయి అతని ధోరణికి సంతోషిస్తుంది.

3. తన గుహలోనుంచి అతను బైటికి వచ్చినప్పుడు

వ్యంగ్యంగా ఆమె వేసే ప్రశ్న

అతను తన గుహలోనుంచి బైటికి రాగానే ఆమె ఇలా అంటుంది, "మీరు అంత నిర్లిప్తంగా, హృదయం లేనివారిలా ఎలా ఉండగలరు?" లేదా "మీ మనసులో ఏముందో నాకెలా తెలుస్తుంది?"

అతనికి వినిపించే సందేశం

అతనికి ఆ మాటలు ఇలా వినిపిస్తాయి, "నానుంచి దూరంగా పోవడానికి సరైన కారణమేమైనా ఉందా? మీకు దయలేదు, నామీద ప్రేమలేదు. నాకు మీరు తగిన పురుషుడు కాదు. నేను మిమ్మల్ని బాధపెట్టినదానికన్నా ఎన్నోరెట్లు ఎక్కువ నాకు బాధ కలిగించారు."

అతను ఇచ్చే సంజాయిషీ

అతను గుహలోనుంచి బైటికి వచ్చాక ఆమె కోపంగా ఉండడం చూసి ఇలా సంజాయిషీ ఇస్తాడు, "నాకు కొంత సమయం ఏకాంతంగా ఉండాలనిపించింది. కేవలం రెండు రోజులే కదా. అందులో అంత కోపగించుకోడానికి ఏముంది?" లేదా "నేను నీకేమీ అన్యాయం చెయ్యలేదే, నీకు అంత కోపం ఎందుకొస్తోంది?"

ఆమెకి వినబడే సందేశం

అతని మాటల్లో ఆమెకి వినబడే అర్థం, "నీకు బాధగా, నిన్ను వదిలి నేను ఎక్కడికో వెళ్లిపోయినట్టుగా అనిపించ కూడదు. ఒకవేళ నీకు అలా అనిపిస్తే నేనేం చెయ్యలేను. నీకు మరీ అవసరాలు ఎక్కువ. నన్ను అదుపు చెయ్యాలని చూస్తావు. నా ఇష్టం వచ్చినట్టు ఉంటాను, నీ మనోభావాల గురించి లెక్కచెయ్యను."

ఆమె తక్కువ అసమ్మతిని ఎలా తెలియజేయగలదు

ఆమెకి కోపం తెప్పించే పని అతను చేసినప్పుడు ఆమె ఇలా అనచ్చు, "అప్పుడప్పుడూ మీకు ఏకాంతం అవసరమవుతుందని నాకు తెలుసు, అయినా మీరు అలా దూరంగా వెళ్లిపోతే నాకు బాధగా ఉంటుంది. మీరు చేసేది తప్పు అని నేననడం లేదు, కానీ దాని ప్రభావం నామీద ఎలా ఉంటుందో మీరు అర్థం చేసుకోవాలని అంటున్నాను."

ఆమె మాటలకి అతను ఎక్కువ విలువని ఎలా ఇవ్వగలడు

"నేను అలా దూరంగా వెళ్లిపోతే నీకు బాధగా ఉంటుందని నాకు తెలుసు. నిజంగానే అది నీ మనసుని చాలా బాధకి గురిచేస్తూ ఉండాలి. రా, దాన్ని గురించి ఇద్దరం కూర్చుని మాట్లాడు కుందాం." (ఆమె మాటలు అతను వినిపించుకుంటున్నాడన్న దిలాసా ఆమె పొందితే, అతను అలా ఏకాంతంలోకి వెళ్లిపోయినప్పుడు దాన్ని ఆమె అర్థం చేసుకోగలుగుతుంది.)

4. అతను ఆమెకి ఆశాభంగం కలిగించినప్పుడు

వ్యంగ్యంగా ఆమె వేసే ప్రశ్న

అతను ఆమెకి ఆశాభంగం కలిగించినప్పుడు ఆమె ఇలా అంటుంది, "ఇలాంటి పని మీరు ఎలా చెయ్యగలిగారు?" లేదా, "ఫలానా పనిచేస్తానని చెప్పినప్పుడు ఎందుకు చెయ్యరు?" లేదా "ఆ పని చేస్తానని మీరు అనలేదా?" లేదా "ఎప్పుడు నేర్చుకుంటారు?"

అతనికి అందులో వినబడే సందేశం

అతనికి వినిపించేది, "నన్ను ఇలా నిరాశపరచడానికి సరైన కారణం ఏదైనా ఉందా? మీకు బుద్ధిలేదు. ఏదీ సవ్యంగా చెయ్యలేరు. మీరు మారేదాకా నాకు సంతోషం దొరకదు."

అతను ఇచ్చే సంజాయిషీ

ఆమె అతనిపట్ల నిరాశకి గురైనప్పుడు అతను ఇలా అంటాడు, "ఇదిగో, ఈసారి సరిగ్గా చేస్తాలే" లేదా, "ఇదేమంత పెద్ద విషయమని?" లేదా "నీ ఉద్దేశం ఏమిటో నాకు తెలీలేదు."

ఆమెకి వినబడే సందేశం

ఆమెకి వినబడేది, "నీకు కోపం వస్తే అది నీ తప్పు. నువ్వు కాస్త సర్దుకు పోవాలి. ఇలా కోపం తెచ్చుకుంటే నేనేమీ చెయ్యలేను."

ఆమె తక్కువ అసమ్మతిని ఎలా తెలియజేయగలదు

ఆమెకి కోపం వస్తే ఇలా అనచ్చు, "నాకు ఆశాభంగం కలిగితే భరించలేను. మీరు ఫోన్ చేస్తారని అనుకున్నాను. పరవాలేదు, కానీ మీరు ఇలా ప్రవర్తిస్తే నాకు ఎలా ఉంటుందో మీకు తెలియాలి..."

అతను ఆమె మాటలకి మరింత విలువ ఎలా ఇవ్వగలదు

అతను ఇలా అంటాడు, "నిన్ను నిరాశ పరిచానని నాకు అర్థమైంది. దాన్ని గురించి మాట్లాడుకుందాం... నీకు ఎలా అనిపించింది?" మళ్లీ ఆమెని మాట్లాడనివ్వండి. తన మనసులో మాటలు చెప్పుకునే అవకాశం ఆమెకి ఇవ్వండి. ఆ తరవాత ఆమె కుదుట పడుతుంది. కొంతసేపు ఆగి ఆమెతో, "నానుంచి నీకు ఇప్పుడు ఎలాంటి భరోసా కావాలి?" లేదా "నీకిప్పుడు ఏ రకంగా సహకరించమంటావు?" అనండి.

5. అతను ఆమె మనోభావాలని గౌరవించకుండా మనసుకి బాధ కలిగించినప్పుడు

వ్యంగ్యంగా ఆమె అడిగే ప్రశ్న

అతను ఆమె మనోభావాలని ఖాతరు చెయ్యకుండా ఆమె మనసు నొప్పించినప్పుడు ఆమె ఇలా అంటుంది, "అలాంటి మాటలు ఎలా అనగలిగారు?" లేదా "నా మాట ఎందుకు వినిపించుకోరు?" లేదా "అసలు నా గురించి మీకు లెక్కే లేకుండా పోయిందా?" లేదా "నేను మీతో ఇలాగే ప్రవర్తిస్తున్నానా?"

అతనికి వినిపించే సందేశం

అతనికి వినబడేది, "మీరు చాలా చెడ్డ వ్యక్తి, తిడుతూ ఉంటారు. మీతో పోలిస్తే నేను మిమ్మల్ని ఎంతగానో ప్రేమిస్తున్నాను. ఇలా మాట్లాడినందుకు ఎన్నటికీ మిమ్మల్ని క్షమించను. మీకు శిక్ష పడవలసిందే. మిమ్మల్ని నా దగ్గరకి రానివ్వను. ఇదంతా మీ తప్పే.

అతను ఇచ్చే సంజాయిషీ

అతను ఆమె మనసు నొప్పించి ఆమెను మరింత బాధకి గురిచేసినప్పుడు అతనిలా అంటాడు, "చూడూ, నా ఉద్దేశం అది కాదు," లేదా "నీ మాటలు వినిపించు కుంటూనే ఉన్నాను. కావలిస్తే చూడు ఇప్పుడు నేను చేస్తున్నది అదే," లేదా, "ప్రతిసారీ నిన్ను నిర్లక్ష్యం చెయ్యడం లేదు," లేదా, "నిన్ను నేను ఎగతాళి చెయ్యడం లేదు."

ఆమెకి వినబడే సందేశం

ఆమెకి వినబడేది, "కోపం తెచ్చుకునే హక్కు నీకు లేదు. నీ మాటలు అర్థం లేనివి. మరీ అంత సున్నితంగా ఉండకూడదు, నీలోనే ఏదో లోటుంది. నువ్వు నాకొక గుదిబండలా తయారయావు."

ఆమె తన అసమ్మతిని కాస్త తక్కువగా ఎలా తెలియజేయగలదు

ఆమె ఇలా అనచ్చు, "మీరు నాతో మాట్లాడే విధానం నాకు నచ్చడం లేదు, ఆపెయ్యండి." లేదా, "మీరు చాలా నీచంగా మాట్లాడుతున్నారు, నాకది నచ్చదు. నాకు కాస్త ఏకాంతం కావాలి." లేదా "ఈ సంభాషణ ఈ రకంగా ఉండాలని నేను అనుకోలేదు. మళ్ళీ మొదట్నించీ ప్రారంభిద్దాం." లేదా "మీరు నాపట్ల ఇలా ప్రవర్తించద్దు, ఇద్దరం కాసేపు ఆలోచించుకుందాం" లేదా "నా మాటలకి అడ్డురాకుండా ఉంటారా?" లేదా "నేను చెప్పేది కాస్త వినిపించుకుంటారా?" (ఒక పురుషుడు సూటిగా, చిన్న చిన్న వాక్యాల్లో మాట్లాడితే సరిగ్గా స్పందిస్తాడు. ఉపన్యాసాలా, ప్రశ్నలూ సరైన ఫలితాలని ఇవ్వవు.)

ఆమె మాటలకి అతను ఇంక కాస్త విలువ ఎలా ఇయ్యగలడు

అతనిలా అంటాడు, "క్షమించు, నేను నీపట్ల అలా ప్రవర్తించి ఉండకూడదు." గట్టిగా ఊపిరి పీల్చుకుని ఆమె చెప్పేది వినండి ఆమె ధారాపాతంగా మాట్లాడుతూ ఇలా అనచ్చు, "మీరెప్పుడూ నామాట వినిపించుకోరు." ఆమె మధ్యలో కాస్త ఆగినప్పుడు "నిజమే, ఒక్కోసారి నేను వినిపించుకోను. క్షమించు నేను నీతో అలా ప్రవర్తించి ఉండకూడదు... మళ్ళీ మొదలుపెడదాం. ఈసారి సరిగ్గా చేద్దాం," అనండి. మళ్ళీ సంభాషణ మొదలుపెట్టడం అనేది వాదన పెరగకుండా ఆపేందుకు అత్యుత్తమమైన మార్గం. ఆమెకి మాట్లాడాలని లేకపోతే తప్పు పట్టకండి. ఆమెకి కోపగించుకునే హక్కు ఇచ్చారంటే ఆమె త్వరగా మిమ్మల్ని అంగీకరించి ఆమోదిస్తుంది.

6. అతను హడావిడిగా ఉండడం ఆమెకి నచ్చనప్పుడు

వ్యంగ్యంగా ఆమె అడిగే ప్రశ్న

"ఎప్పుడూ ఎందుకలా హడావిడి పడుతూ ఉంటాం?" అనో, "ఎప్పుడూ ఎక్కడికి వెళ్లాలన్నా ఆఖరి నిమిషం వరకూ ఎందుకు తాత్సారం చేస్తారు?" అనో ఫిర్యాదు చేస్తుందామె.

అతనికి వినిపించే సందేశం

అతనికి ఆమె మాటల్లో వినిపించే అర్థం ఇలా ఉంటుంది, "ఇలా హడావిడి పడటానికి కారణం కనిపించదు నాకు. మీవల్ల నాకు ఎటువంటి సంతోషమూ లేదు, మీరు ఎప్పటికీ మారరు. మీది చేతకానితనం, నా గురించి మీకు ఏమాత్రం లక్ష్యం లేదు."

అతను ఇచ్చే సంజాయిషీ

అతను ఇలా అంటాడు, "ఇదేమంత పెద్ద సమస్య కాదు." లేదా "ఎప్పుడూ నేనిలాగే ఉన్నాను." లేదా "ఇప్పుడు దీన్ని గురించి మనం ఏమీ చెయ్యలేం." లేదా "అంత కంగారేం పడక్కర్లేదు, కొంపలు మునిగిపోలేదులే."

ఆమెకి వినబడే సందేశం

ఆమెకి ఈ మాటలు ఇలా వినిపిస్తాయి, "నీకు ఫిర్యాదు చేసే హక్కు లేదు. ఉన్నదానితో తృప్తిపడు, ఊరికే లేనివాటి గురించి ఆలోచించి మనసు పాడుచేసుకోకు. ఎప్పుడూ అందరినీ కించపరచడమే నీ పని, ఇందులో తప్పుపట్టేందుకు ఏమీ లేదు."

ఆమె తక్కువ అసమ్మతిని ఎలా తెలియజేయగలదు

ఆమెకి కోపం వస్తే ఇలా అనచ్చు, "మనం హడావిడిగా వెళ్తున్నాం సరే, కానీ నాకిది బాగాలేదు. ఎప్పుడు ఎక్కడికి వెళ్లినా ఇలాగే వెళ్తున్నట్టు అనిపిస్తుంది నాకు." లేదా "మనం నింపాదిగా వెళ్తే నాకు ఎంతో హాయిగా ఉంటుంది, ఇలా ఆఖరి నిమిషంలో పరిగెత్తడం చికాగ్గా ఉంటుంది. ఈసారి మనం బైటికి వెళ్లేప్పుడు 15 నిమిషాలు ముందుగా బైలుదేరేట్టు ప్లాన్ చేస్తారా?"

ఆమె మాటలకి అతను ఇంకా ఎక్కువ విలువ ఎలా ఇవ్వగలడు

"నాకూ ఇలా వెళ్లడం బాగాలేదు. కాస్త నెమ్మదిగా వెళ్తేనే బావుంటుందని అనిపిస్తుంది. పిచ్చివాళ్లలాగ ఈ పరిగెత్తడం ఏం బావుంది!" అని అతను అన్నట్టయితే, ఆమె భావాలని అర్థం చేసుకున్నాడని అనిపిస్తుంది. అతనికి ఒక వంక పరిగెత్తాలని ఉన్నప్పటికీ, ఆమె చికాకుకి గురైనప్పుడు సమర్థించేందుకు తనుకూడా ఆ చికాకులో పాలు పంచుకుంటున్నానని అనచ్చు.

7. సంభాషణలో తన మాటలకి అతను విలువ ఇవ్వడం లేదని ఆమెకి అనిపించినప్పుడు

వ్యంగ్యంగా ఆమె వేసే ప్రశ్న

తనకి అతనినుంచి సహకారమూ, సంభాషణలో తన మాటకి విలువా లభించడం లేదని ఆమెకి అనిపించి నప్పుడు "మీరలా ఎందుకన్నారు," అనో "నాతో ఎందుకలా మాట్లాడుతారు?" అనో "నేను చెప్పే మాటలు అసలు వినిపించుకోరా" అనో "అలా ఎలా అనగలుగుతున్నారు?" అనో అంటుంది.

అతనికి వినిపించే సందేశం

అతనికి వినిపించే అర్థం, "మీరు నాతో ఇలా మాట్లాడడానికి నాకేమీ కారణం కనిపించడం లేదు. మీకు నామీద ప్రేమ లేదు అనుకోవలసి వస్తోంది. నేనంటే లెక్కలేదు. నేను మీకోసం ఇంత చేస్తుంటే మీరు మాత్రం నాకోసం ఏమీ చెయ్యరు."

అతను ఇచ్చే సంజాయిషీ

ఆమెకి కోసం వస్తుంది, తన మాటకి అతను విలువ ఇవ్వడం లేదని అనుకుంటుంది. అప్పుడతను ఇలా అంటాడు, "అర్థం లేకుండా మాట్లాడుతున్నావు," లేదా, "నేనన్నది అది కాదు," లేదా "ఇవన్నీ ఇంతకుముందు విన్న మాటలే."

ఆమెకి వినబడే సందేశం

ఆమెకి వినిపించే అర్థం, "నీకు కోపగించుకునే హక్కు లేదు. నువ్వు సూటిగా ఆలోచించడం లేదు, ఏవేవో ఊహించుకుంటున్నావు. నేను నీకన్నా మెరుగైనవాడిని, తప్పొప్పులు నాకు తెలిసినట్టుగా నీకు తెలీవు. నువ్వే ఈ వాదనలకి మూలకారణం నేను కాదు."

ఆమె తక్కువ అసమ్మతిని ఎలా తెలియజేయగలదు

ఆమె ఇలా అనచ్చు, "నాకు మీ మాటలు నచ్చడం లేదు. నన్ను నిలదీస్తున్నట్టు ఉన్నాయి మీ మాటలు. నాకిది అవసరమా? నన్ను అర్థం చేసుకోండి." లేదా, "నేను ఈ రోజు చాలా అలిసిపోయాను. ఇదంతా మీ తప్పుకాదని నాకు తెలుసు. కానీ నాకు ఎలా అనిపిస్తోందో మీరు అర్థం చేసుకోవాలి. సరేనా?" లేదా అతని మాటల్ని పట్టించుకోకుండా ఉండి తనకి కావల్సినదేమిటో చెప్పచ్చు. "నా మనసేమీ బావుండలేదు, కాసేపు నా మాటలు వినిపించుకుంటారా? దానివల్ల

ఆమె మాటలకి అతను ఎక్కువ విలువ ఎలా ఇవ్వగలడు

"క్షమించు, ఇది నీకు ఇబ్బందికరంగా ఉన్నట్టుంది. నా మాటల్లో నీకేం వినిపిస్తోంది?" ఆమెకి ఆలోచించు కునేందుకు సమయం ఇచ్చి, ఆ తరవాత అతను ఇలా అనచ్చు, "క్షమించు, నా మాటలు నీకెందుకు రుచించలేదో అర్థం అయింది." ఆ తరవాత కాస్త ఆగి ఆమె మాటలు వినడం మంచిది. సంజాయిషీ ఇచ్చుకోవాలన్న ఆత్రుతని అణచుకోవాలి. మీ మాటల్ని ఆమె అపార్థం చేసుకుంటోందని వివరించటం మానాలి. ఒకసారి ఆమె మనసు బాధపడ్డాక, ఆ బాధని నివారించేందుకు ఆమె చెప్పేది

నా మనసు కుదుటపడుతుంది." (పురుషులకి వినిపించుకునేందుకు చాలా ప్రోత్సాహం ఇవ్వవలసి ఉంటుంది.)	వినడం అవసరం. ఆ బాధకి ఉపశమనం కలిగాకే మీరిచ్చే సంజాయిషీవల్ల లాభం ఉంటుంది. ఆమె మాటలకి విలువ ఇవ్వడం, నిర్లక్ష్యం చూపకుండా ఉండడం, ఆమెని అర్థం చేసుకోవడం అవసరం.

క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో వెన్నుదన్నుగా ఉండడం

ప్రతీ బాంధవ్యంలోనూ ఒక్కో సమయంలో క్లిష్ట పరిస్థితులు ఎదురవుతాయి. అవి ఏర్పడడానికి ఎన్నో రకాల కారణాలు ఉండచ్చు. ఉదాహరణకి ఉద్యోగం ఊడడం, మరణం, అనారోగ్యం లేదా తగినంత విశ్రాంతి లేకపోవడం. ఇలాంటి కష్టసమయాల్లో ప్రేమగా, అవతలి వ్యక్తిని అర్థం చేసుకుని ఆ వ్యక్తి బాధని పంచుకుని చేదోడువాదోడుగా ఉంటూ మాట్లాడడం అతిముఖ్యం. ఇంతేకాక మనం మరొక విషయం కూడా గుర్తుంచుకోవాలి, మనంగాని, మన జీవిత భాగస్వామిగాని అన్నివేళలా నిర్దుష్టంగా ఉండడం సాధ్యం కాదు. ఇద్దరి మధ్య ఉన్న అనుబంధంలో చిన్న చిన్న సమస్యలూ, కోపతాపాలూ తలెత్తినప్పుడు వాటికి సరైన రీతిలో స్పందిస్తూ మాట్లాడడం నేర్చుకోవాలి. అప్పుడు పెద్ద పెద్ద సమస్యలు హఠాత్తుగా ఎదురైనప్పుడు వాటిని ఎదుర్కోవడం, పరిష్కరించుకోవడం సులభమవుతుంది.

పైన చెప్పిన ఉదాహరణలన్నిటిలోనూ ఒక పురుషుడు చేసిన పనికో, చెయ్యని పనికో స్త్రీ కోపగించుకోవడం గురించి చెప్పాను. పురుషులు కూడా స్త్రీవల్ల కోపతాపాలకి తప్పకుండా గురవుతారు. అందుచేత నేను పైన చెప్పిన సూచనల్లో అన్నీ కూడా స్త్రీ పురుషులిద్దరికీ వర్తిస్తాయి. మీకు ఎవరితోనైనా అనుబంధం ఉన్నట్టయితే, పైన చెప్పిన సూచనలకి అతను కాని ఆమె కాని ఎలా స్పందిస్తారని అడగడం ఒక మంచి అభ్యాసం అనిపించుకుంటుంది.

మీ భాగస్వామితో మీరు సఖ్యంగా ఉన్న సమయంలో ఎలాంటి మాటలు మీ ఇద్దరికీ సానుకూల ఫలితాలని ఇస్తాయో తెలుసుకునేందుకు చర్చించుకోండి, అభిప్రాయాలు పంచుకోండి. మనస్పర్థలు వచ్చినప్పుడు ఒత్తిడిని తగ్గించేందుకు "ముందుగా ఇద్దరికీ అంగీకారమైన మాటలని ఉపయోగించాలని," నిర్ణయించుకోండి. దానివల్ల మంచి ఫలితాలు లభించే అవకాశం ఉంది.

ఇంకొక విషయం, మీరు అనదల్చుకున్న మాటలని ఎంత జాగ్రత్తగా ఎంచుకుని మాట్లాడినప్పటికీ, ఆ మాటల వెనక ఉన్న మీ భావాలే ఎక్కువగా లెక్కలోకి వస్తాయి. పైన ఉదహరించిన వాక్యాంశాలని యథాతథంగా మీరు ఉపయోగించినప్పటికీ, మీ భాగస్వామికి మీ మాటల్లో ప్రేమ కనిపించకపోతే, మీరు ఆమె భావాలకి విలువ ఇచ్చి అంగీకరిస్తున్నారని అనిపించకపోతే, ఒత్తిడి అలా పెరుగుతూనే పోతుంది. ఇంతకుముందే నేను చెప్పినట్టు మనస్పర్థలు తలెత్తకుండా నివారించేందుకు అత్యుత్తమమైన ఉపాయం,

దాన్ని ముందుగా గ్రహించి ప్రతిస్పందించకుండా ఉండిపోవడమే. మిమ్మలి మీరు కూడదీసుకోవడానికి సమయం వెచ్చించండి, అప్పుడు మరింత పరస్పర అవగాహనతో మీరిద్దరూ మళ్లీ చేరువై ఒకరినొకరు ఆమోదిస్తూ, గౌరవిస్తూ మాట్లాడుకోవడం సాధ్యం అవుతుంది.

ఇలాంటి మార్పులు చేసుకోవడం మొదట్లో ఇబ్బందిగానూ, మోసం చేస్తున్నట్లు గానూ అనిపించవచ్చు. చాలామంది దృష్టిలో ప్రేమంటే మనసులో మాట "ఉన్నది ఉన్నట్లు చెప్పడమే." ఈ సూటిగా చెప్పడం అనే మితిమీరిన ధోరణి వినేవారి భావాలని లెక్కలోకి తీసుకోదు. నిజాయితీగా, సూటిగా మనసులో మాట చెప్పేటప్పుడు కూడా అవతలి వ్యక్తి మనోభావాలు దెబ్బ తినకుండా, వారిని బాధపెట్టకుండా చెప్పవచ్చు. పైన పేర్కొన్న సూచనలని అభ్యసించి మీరు మరింత ప్రేమగా, అవతలి వ్యక్తికి మీపై నమ్మకం కుదిరేలా మాట్లాడగలుగుతారు. కొంతకాలానికి అది అసంకల్పిత చర్యగా మారిపోతుంది.

ప్రస్తుతం మీరు ఎవరితోనైనా సంబంధం కలిగి ఉండి, మీ భాగస్వామి పైన చెప్పిన సూచనలని అనుసరించే ప్రయత్నం చేస్తూ ఉన్నట్టయితే, వాళ్లు మీకు ఎక్కువ సహకరించేందుకు ప్రయత్నిస్తున్నారన్న విషయం గుర్తుంచుకోండి. మొదట్లో వాళ్ల మాటలు కృత్రిమంగా నిజాయితీ లోపించినవిగా అనిపించవచ్చు. జీవితం పొడుగునా ఉన్న అలవాటుని కొన్ని వారాల్లో మార్చుకోవడం సాధ్యం కాదు. వారు చేసే ప్రయత్నాన్ని అభినందించండి. ఈ విషయంలో మీరు జాగ్రత్తగా ఉండకపోయినట్టయితే వాళ్లు తమ ప్రయత్నాన్ని వెంటనే మానుకునే ప్రమాదం ఉంది.

ప్రేమగా మాట్లాడడం ద్వారా వాగ్వివాదాలని నివారించడం

మన జీవిత భాగస్వామికి కావల్సినది ఏమిటో అర్థం చేసుకుని దాన్ని ఇవ్వాలని గుర్తుపెట్టుకోగలిగితే భావోద్రేకాలతో నిండిన వాగ్వివాదాలనీ, ఘర్షణలనీ నివారించ గలుగుతాం. ఒక స్త్రీ తన మనసులోని భావాలని సూటిగా తెలియజేసినప్పుడు ఒక పురుషుడు వాటికి విలువనిచ్చి వినిపించుకుంటే వాగ్వివాదాన్ని ఎలా నివారించవచ్చో ఈ కింది కథ మీకు వివరిస్తుంది.

ఒకసారి నేనూ, నా భార్యా సెలవల్లో విహారయాత్రకి వెళ్లడం నాకు గుర్తుంది. వారం పొడుగునా పనిలో తలమునకలై ఉండి చివరికి కారులో ప్రయాణం ప్రారంభించాం. సెలవలని అంత చక్కగా గడిపేందుకు వెళ్తున్నామని బోనీ సంతోషిస్తుందని అనుకున్నాను. కానీ అదేమీ లేకుండా ఆమె గట్టిగా నిట్టూర్చి, "నా జీవితం నెమ్మదినెమ్మదిగా ఎడతెగని చిత్రహింసలకి గురవుతున్నట్లు అనిపిస్తోంది నాకు," అంది.

నేను ఆగి, గుండెలనిండా ఊపిరి పీల్చుకుని ఇలా జవాబు చెప్పాను, "నువ్వు అనేదేమిటో నాకు అర్థమైంది. వాళ్లు నీ ఒంట్లోని శక్తిని బొట్టుబొట్టుగా పీల్చేస్తున్నట్లు అనిపిస్తోంది నీకు," అలా అంటున్నప్పుడు తడిగుడ్డని పిండుతున్నట్లు అభినయించాను.

బోనీ అవునన్నట్లు తల ఊపి నన్ను నిర్భాంతపరుస్తూ చిరునవ్వు నవ్వి, మాట

మార్చింది. ఆ ప్రయాణం ఆమెకి ఎంత ఉత్సాహం కలిగిస్తోందో, దాన్ని గురించి ఉల్లాసంగా మాట్లాడసాగింది. ఆరేళ్ల క్రితం ఇలాంటిది జరిగి ఉండేది కాదు. మేమిద్దరం వాదించుకునేవాళ్లం. ఆ తప్పంతా ఆమెదేనని నేను పొరపాటుగా ఆమెని నిందించి ఉండేవాడిని.

తన జీవితం ఎడతెగని చిత్రహింసల పరంపరలా ఉందని ఆమె అన్నప్పుడు నాకు కోపం వచ్చి ఉండేది. ఆమె నన్నే ఏదో అంటోందని భుజాలు తడుముకునేవాడిని. నన్ను నేను సమర్థించుకుంటూ, మా జీవితం చిత్రహింసలతో నిండిలేదనీ, సెలవులని ఆనందంగా గడిపేందుకు చేస్తున్న ఆ అద్భుతమైన ప్రయాణం ఆమెకి సంతోషం కలిగించాలనీ అనేవాడిని. ఆ తరవాత ఇద్దరం వాదించుకుని ఆ సెలవు దినాలని ఘోరంగా నరక యాతనలా గడిపేవాళ్లం. ఇదంతా నేను ఆమె భావాలని అర్థం చేసుకుని వాటికి విలువ ఇవ్వకపోవడం వల్లే జరిగేది.

ఈసారి ఆమె తన మనసులో తాత్కాలికంగా తలెత్తిన భావాలని మాటల్లో చెప్తోందని గ్రహించాను. ఆమె అన్న మాటలు నా గురించి కాదు. అది అర్థం చేసుకోవడం వల్ల నన్ను నేను సమర్థించుకోలేదు. గుడ్డని పిండినట్టు పిండేస్తున్నారు అని నేను అనడం వల్ల తన భావాలకి నేను పూర్తిగా విలువ ఇచ్చానని ఆమెకి అర్థమైంది. ఆమె సానుకూలంగా ప్రతిస్పందించింది. ఆమె ప్రేమనీ, అంగీకారాన్నీ, ఆమోదాన్నీ నేను గ్రహించగలిగాను. ఆమె భావాలని పట్టించుకోవడంవల్ల ఆమెకి ప్రేమ లభించింది. ఆ ప్రేమకి ఆమె అర్హురాలు. అందుకే మేమిద్దరం వాదించుకోలేదు.

అధ్యాయం 10

జీవిత భాగస్వామితో పోటీపడి అత్యధిక పాయింట్లు సాధించడం

ఒక కొత్త కారు కొనడం లేదా విహార యాత్రకి తీసుకు వెళ్లడం వంటి పెద్ద పెద్ద కానుకల్ని సమర్పించడం ద్వారా తాను పరస్పర సహకారంలో మహిళ కన్నా ఎక్కువ పాయింట్లు సాధించ వచ్చునని ఒక పురుషుడు భావిస్తాడు. ఆమెకోసం ఒక చిన్నపువ్వును కొనిపెట్టడం, కారు తలుపును తెరవడం, ఆమెను కౌగిలించుకోవడం వంటి చిన్న చిన్న పనుల ద్వారా తాను మహిళ ఆదరణను తక్కువ పొందగలనని అతను భావిస్తాడు. ఇలా మహిళ కన్నా ముందంజలో ఉండాలన్న ధోరణి వల్ల అతను తన శక్తిని, ఏకాగ్రతను, సమయాన్ని ఆమె కోసం అతిపెద్ద పనుల్ని చేయడం కోసమే ఖర్చు పెడతాడు. కానీ మహిళ దృష్టిలో ప్రేమను సంపాదించే మార్గాలు భిన్నంగా ఉంటాయి, కాబట్టి పురుషుని తాలూకు ఈ సూత్రం సత్ఫలితాలనివ్వదు.

ప్రేమకు సంబంధించిన గణాంకాల్లో మహిళల శైలి భిన్నంగా ఉంటుంది. ఒక ప్రేమకానుక పెద్దదా, చిన్నదా, అన్న విషయంతో నిమిత్తం లేకుండా, ప్రతి కానుకకు ఒక పాయింట్ లభిస్తుంది; ప్రతి కానుక సమాన విలువను కలిగి ఉంటుంది. పరిమాణంతో నిమిత్తం లేకుండా అది ఒక పాయింట్‌ను సాధిస్తుంది. అయినప్పటికీ, ఒక చిన్న కానుకతో తాను ఒక్క పాయింట్‌ను సాధిస్తానని, పెద్ద కానుకతో ఒకేసారి ముప్పై పాయింట్లను సాధిస్తానని ఒక పురుషుడు భావిస్తాడు. మహిళల తాలూకు ప్రేమ గణాంకాల శైలిని అర్థం చేసుకోకపోవడంచేత అతను సహజంగానే తన శక్తులన్నింటినీ ఒకటి లేదా రెండు పెద్ద కానుకల మీద కేంద్రీకరిస్తాడు.

ఒక మహిళ ప్రేమను గణించడం మొదలుపెడితే,
తనకు లభించిన ప్రేమ కానుక పెద్దదా, చిన్నదా అన్న విషయంతో
నిమిత్తం లేకుండా, ప్రతి కానుక ఒక పాయింట్‌ను సాధిస్తుంది;
ప్రతి కానుకకు సమాన విలువ ఉంటుంది.

పెద్ద విషయాలు ఎంత ప్రధానమైనవో, చిన్న విషయాలు కూడా ఒక మహిళకు అంతే ప్రధానమన్న సత్యాన్ని పురుషుడు అర్థం చేసుకోలేడు. మరోవిధంగా చెప్పాలంటే, ఒక

చిన్న గులాబీపువ్వుకు ఎన్ని పాయింట్లను ఇస్తుందో, అద్దెను సకాలంలో చెల్లించడానికి కూడా ఒక మహిళ అన్ని పాయింట్లనే ఇస్తుంది. ప్రేమకు సంబంధించిన ఈ పోటీలోని ప్రాథమిక తారతమ్యాన్ని అర్థం చేసుకోకుండా స్త్రీ పురుషులు తమ అనుబంధాల్లో నిరంతరం నిరాశకు, గందరగోళానికి గురవుతుంటారు.

ఈ విషయాన్ని కింది ఉదంతం మరింతగా వివరిస్తుంది:

వైవాహిక సమస్యతో సలహా కోసం నా దగ్గరికి వచ్చినప్పుడు, 'నేను చక్ కోసం ఎంతో చేశాను. అయినా అతను నన్ను నిర్లక్ష్యం చేశాడు. అతనికి అతని పని మాత్రమే ముఖ్యమైంది' అని పామ్ చెప్పింది.

'నేను అంతలా శ్రమిస్తేనే మేము అందమైన ఇంటిని కట్టుకోగలిగాం, విహారయాత్రలకు వెళ్లగలుగుతున్నాం. ఈ సౌకర్యాలతో ఆమె ఎంతో సంతోషంగా గడపాలి కదా' అన్నాడు చక్.

'మా ఇద్దరి మధ్య ప్రేమ లేనట్టయితే, ఇల్లు, విహారయాత్రలు నాకు అవసరం లేదు. నీ నుంచి నేను ఎంతో ఆశిస్తున్నాను' అంటూ జవాబిచ్చింది పామ్.

'నా కోసం నువ్వేదో పెద్దపెద్ద త్యాగాలు చేసేసినట్టుగా మాట్లాడుతున్నావు' అంటూ తీవ్రంగా స్పందించాడు చక్.

'అవును. నేను నీకోసం ఎంతెంతో చేశాను. నీకోసం ఇల్లు కడిగాను, భోజనం వండాను, బట్టలు ఉతికాను.. ప్రతిదీ చేశాను. నువ్వుమాత్రం ఒకే ఒక్క పని చేశావు... పనికి వెళ్లావు, దాని వల్ల ఖర్చులు వెళ్లమారిపోతున్నాయి. అయినప్పటికీ, నేనింకా ఏదేదో చేయాలని నువ్వు ఆశిస్తున్నావు' అంటూ ప్రత్యుత్తరమిచ్చింది పామ్.

చక్ ఒక సమర్థవంతుడైన వైద్యుడు. అన్ని వృత్తుల్లాగే అతని వృత్తి కూడా తీరిక లేనిది. అయినప్పటికీ ఎంతో లాభసాటిది. ఎందుచేత పామ్ అసంతృప్తికి లోనవుతుందో అతనికి అర్థం కావడం లేదు. 'అన్ని సౌకర్యాలతో' కూడిన జీవితాన్ని, జీవనశైలిలో 'ఉత్తమ ప్రమాణాల్ని' తాను తన భార్యకు, కుటుంబానికీ సంపాదించి పెడుతున్నాడు. కానీ తాను ఇంటికి తిరిగి వచ్చేటప్పటికి తన భార్య దిగులుగా ముడుచుకుపోయి ఉంటుంది.

వృత్తిలో తాను ఎంతగా ధనాన్ని ఆర్జిస్తే, అంతగా ఇంట్లో భార్యను సంతృప్తి పరిచేందుకు పనిచేయవలసిన అవసరం తగ్గిపోతుందని చక్ భావిస్తున్నాడు. మాసాంతంలో అతిపెద్ద మొత్తంలో తాను పట్టుకువచ్చే చెక్కు తనకి ముప్పై పాయింట్లను సాధించి పెడుతుందన్నది అతని భావన. సొంతంగా ఒక చికిత్సాలయాన్ని ప్రారంభించిన తరువాత అతని ఆదాయం రెట్టింపయ్యింది, కాబట్టి ఇప్పుడు తన భార్య దృష్టిలో నెలకి అదనంగా మరో అరవై పాయింట్లను సాధిస్తున్నట్లు అతను ఊహించుకున్నాడు. ఎంత పెద్దదైనప్పటికీ దాని విలువతో నిమిత్తం లేకుండా – అతను తెచ్చే భారీచెక్కు పామ్ దృష్టిలో నెలకు ఒక పాయింట్ మాత్రమే సాధిస్తుంది.

భర్త సంపాదన పెరిగే కొద్దీ తనకు లభించాల్సింది తగ్గిపోతోందన్న పామ్ దృక్కోణాన్ని చక్ అర్థం చేసుకోలేదు. కొత్తగా ప్రారంభించిన సొంత క్లినిక్ కోసం అతను మరింతగా శక్తిని, సమయాన్ని వెచ్చించాల్సి వస్తోంది. ఇద్దరి మధ్య తలెత్తిన ఈ అగాధాన్ని పూడ్చడానికి, తమ వ్యక్తిగత జీవితం, అనుబంధాన్ని కాపాడుకునేందుకు ఆమె ప్రయత్నాల్ని ప్రారంభించింది. ఈ క్రమంలో ఆమె అతని కోసం మరింతగా శ్రమ పడడం మొదలుపెట్టింది. దాంతో అతను నెలకు ఒక్క పాయింటు సాధిస్తే, తన త్యాగాల వల్ల తాను నెలకు అరవై పాయింట్లు సాధిస్తున్నట్టుగా ఆమె భావించ సాగింది. ఇది ఆమెకు బాధాకరంగా మారింది. ఆమెలో వ్యతిరేకత చోటుచేసుకుంది.

తాను తమ అనుబంధాన్ని సంరక్షించుకునేందుకు ఎంతో త్యాగం చేశానని, ఫలితంగా ఏమీ పొందడం లేదని పామ్ భావించింది. అయితే ఇప్పుడు తాను ఎంతో చేస్తున్నానని (అరవై పాయింట్లు), తన భార్య నుంచి తనకు ఇంకా ఎక్కువ లభించాలని చక్ భావిస్తున్నాడు. అతని దృష్టిలో ఇద్దరి స్కోరు సమానమే. భార్యతో తాను సంతృప్తికరమైన అనుబంధాన్ని కలిగి ఉన్నానని, కేవలం ఒక్క విషయం - ఆమె ఆనందంగా లేదన్నదే తనకు అర్థం కావడం లేదని చక్ అంటున్నాడు. తన నుంచి ఆమె మరింతగా ఆశించడాన్ని అతను తప్పుబడుతున్నాడు. అతనికి సంబంధించినంత వరకు తాను ఇంటికి తెస్తున్న భారీచెక్కు, ఆమె చేస్తున్న త్యాగాలతో సమాన విలువ కలిగినదే. భర్త తాలూకు ఈ దృక్పథమే పామ్‌ను మరింత ఆగ్రహానికి గురి చేస్తోంది.

అనుబంధాలకు సంబంధించిన నా ప్రసంగాన్ని ఆడియో టేపు ద్వారా విన్న తరువాత ఒకరినొకరు నిందించుకోవడాన్ని మాని, పామ్, చక్‌లు తమ సమస్యను ప్రేమతో పరిష్కరించుకున్నారు. విడాకులకు దారి తీయాల్సిన ఒక సంబంధం గాఢానుబంధంగా మారిపోయింది.

భార్య కోసం తాను చేసే చిన్నచిన్న పనులు కూడా ఎంతో వైవిధ్యమైన ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటాయని చక్ అర్థం చేసుకున్నాడు. ఆమె కోసం మరింత సమయాన్ని, శక్తిని వెచ్చిండం వల్ల పరిస్థితుల్లో ఎంత మంచి మార్పులు వచ్చాయో చూసి అతను ఆశ్చర్యపోయాడు. ఒక మహిళ దృష్టిలో పెద్ద విషయాలు ఎంత ప్రధానమైనవో, చిన్న విషయాలు కూడా అంతే ప్రధానమైనవని అర్థం చేసుకుని, దానిని ఆమోదించడాన్ని అతను మొదలు పెట్టాడు. తన వృత్తి కేవలం ఒక్క పాయింటునే సాధించడానికి కారణమేమిటో ఇప్పుడతనికి బాగా అర్థమైంది.

ఆవేదన చెందడానికి పామ్‌కు తగిన కారణాలే ఉన్నాయి. తమ ఐశ్వర్యవంతమైన జీవనశైలి కన్నా ఎక్కువగా ఆమెకు చక్ నుంచి వ్యక్తిగత ఏకాగ్రత అవసరమైంది. అతను వ్యక్తిగతంగా తనపై శక్తిని, సామర్థ్యాన్ని, దృష్టిని కేంద్రీకరించాలని ఆమె ఎంతగానో కోరుకుంది. ధనార్జన కోసం తక్కువ శక్తిని ఖర్చుపెట్టి, సవ్యమైన దిశలో మరింత శక్తిని అదనంగా వెచ్చించడం వల్ల తన భార్య మరింత సంతోషంగా ఉండగలదని చక్ అర్థం చేసుకున్నాడు. ఆమెను సంతోషపెట్టడానికే అతను రోజల్లా గంటల పర్యంతం శ్రమించేవాడు. ప్రేమకు సంబంధించి భార్య గణాంకాల శైలిని ఒకసారి అర్థం చేసుకున్న తరువాత,

అతనిప్పుడు కొత్త ఆత్మవిశ్వాసంతో ఇంట్లో అడుగు పెడుతున్నాడు, ఆమెను సంతోషపెట్టడ మెలాగో అతనికిప్పుడు బాగా తెలుసు.

చిన్న విషయాలు, గొప్ప ప్రభావాలు

అతిగా శ్రమించనక్కర్లేకుండానే తన జీవితభాగస్వామితో సరిసమానంగా పాయింట్లను సాధించేందుకు పురుషునికి అనేక మార్గాలున్నాయి. తన శక్తిని, ఏకాగ్రతను వెచ్చించడమే ఇక్కడ అత్యంత ప్రధానమైన విషయం. ఇలాంటి ఎన్నో విషయాలు చాలామంది పురుషులకు ఇదివరకే తెలిసి ఉంటాయి. కానీ ఒక మహిళకు చిన్నచిన్న విషయాలు కూడా ప్రధానమైనవని తెలుసుకోకపోవడం చేత వాళ్ళు తమ జ్ఞానాన్ని ఆచరణ రూపం కల్పించలేదు. ఆమె కోసం తాను చేస్తున్న అతిపెద్ద పనులతో పోలిస్తే, చిన్న విషయాలు కొట్టి పారేయదగినవేనని పురుషుడు బలంగా నమ్ముతుంటాడు.

కొంతమంది పురుషులు చిన్నచిన్న పనుల ద్వారానే తమ అనుబంధాన్ని మొదలు పెడతారు. కానీ ఒకటి, రెండుసార్లు అలాంటివి చేసిన తరువాత వాళ్ళు ఆగిపోతారు. తమలో దాగిన ఒకానొక మార్మిక స్వాభావిక శక్తి వల్ల వాళ్ళు తమ దృష్టిని జీవితభాగస్వాముల ప్రయోజనం కోసం పెద్దపెద్ద లక్ష్యాల్ని సాధించడం మీదే కేంద్రీకరిస్తారు. ఆ తరువాత ఒక మహిళ పరిపూర్ణ అనుబంధానికి అవసరంగా భావించే చిన్నచిన్న పనుల్ని చేయడంలో పురుషులు నిర్లక్ష్యం వహిస్తారు. ప్రేమ, సహకారం తనకు సమృద్ధిగా లభిస్తున్నాయని ఒక మహిళ భావించడానికి ఏది అవసరమో, దాన్ని అర్థం చేసుకున్నప్పుడు పురుషుడు మహిళను సంతృప్తిపరచగలడు.

పాయింట్లను సాధించడానికి మహిళలు అనుసరించే మార్గం ప్రాథమ్యానికి సంబంధించినది కాదు, అది నిజమైన అవసరంతో ముడిపడి ఉంటుంది. ప్రేమను పొందుతున్నామన్న భావన కలగాలంటే మహిళలకు ఎన్నోరకాల ప్రేమ వ్యక్తీకరణలు అవసరమవుతాయి. ఇలాంటి ఒకటి, రెండు ప్రధానమైన వ్యక్తీకరణలతో ఆమెను సంతృప్తి పరచడం సాధ్యం కాదు. అవి ఎంత ప్రధానమైన వ్యక్తీకరణలైనా వాటికన్నా ఆమెకి మరింత ఎక్కువగా ప్రేమ వ్యక్తీకరణలు అవసరమవుతాయి.

ఈ విషయాన్ని అర్థం చేసుకోవడమన్నది పురుషుడికి అత్యంత గహనమైంది. ఒక కారులో గ్యాస్ట్యాంకు ఉన్నట్టుగానే మహిళల్లో ఒక ప్రేమకాసారం ఉన్నట్టుగా ఊహించు కోవడం దీనిని అర్థం చేసుకోవడానికి ఒక మార్గం. ఆ ప్రేమ కాసారాన్ని మళ్లీ మళ్లీ నింపాల్సి ఉంటుంది. బోలెడన్ని చిన్నచిన్న కానుకల్ని సమర్పించుకోవడమే (తద్వారా మరిన్ని పాయింట్లు సాధించడం) ఒక మహిళలోని ప్రేమకాసారాన్ని నింపడంలో దాగిన కీలక రహస్యం. తన ప్రేమకాసారం నిండుగా ఉందని భావించినప్పుడే మహిళ తనకు అవసరమైన ప్రేమను పొందుతున్నట్టు అనుభూతి చెందుతుంది. అప్పుడు ఆమె మరింత ప్రేమ, విశ్వాసం, ఆమోదం అభినందన, ఆరాధన, ఆదరణ, ప్రోత్సాహాలతో ప్రతిస్పందిస్తుంది. ఆమె ప్రేమకాసారాన్ని నింపాలంటే ఎన్నెన్నో చిన్నచిన్న విషయాలు అవసరమవుతాయి మరి.

జీవితభాగస్వామి తాలూకు ప్రేమకాసారాన్ని నింపాలంటే, ఒక పురుషుడు అనుసరించాల్సిన 101 మార్గాల్ని ఇక్కడ జాబితాగా పొందుపరిచాం.

మహిళ మనసును గెలిచేందుకు 101 మార్గాలు

1. ఇంటికి తిరిగి రాగానే వేరే పనులేమీ పెట్టుకోకుండా ఆమె కోసం వెతకండి. ఆమె కనిపించగానే కౌగిలించుకోండి.
2. ఆ రోజు ఆమెకు ఎలా గడిచిందో తెలుసుకోవడానికి స్పష్టమైన ప్రశ్నల్ని అడగండి. దీని వల్ల ఆమె ఏం చేయబోతోందో తెలుసుకోవచ్చు. (ఉదాహరణకు 'డాక్టర్ దగ్గరికి వెళ్లావు కదా, ఏం జరిగింది?' వంటి ప్రశ్నల్ని మీరు ఆమెను అడిగి తెలుసుకోవచ్చు).
3. వినడాన్ని, ప్రశ్నించడాన్ని అభ్యసించండి.
4. ఆమె సమస్యలను పరిష్కరించేసేందుకు తొందరపడకండి. వాటిని సవివరంగా తెలుసుకోండి. సహానుభూతిని ప్రదర్శించండి.
5. 20 నిమిషాల పాటు ఏకాగ్రతతో ఆమె మాటల్ని వినండి. (ఆ సమయంలో వార్తాపత్రికల్ని చదవడం లేదా మరేదైనా పనిలో మునిగిపోవడం వంటివి చేయకండి)
6. ప్రత్యేక సందర్భాల్లో పుష్పగుచ్ఛాన్ని తెచ్చి ఆమెకు బహూకరించండి.
7. వారాంతాన్ని గడిపేందుకు ఏం చేయాలంటూ ఆమెను అడగండి. విహార యాత్రలకు సంబంధించిన ప్రణాళికల్ని ముందుగానే రచించుకోండి.
8. ఒకవేళ ఆమె మీకోసం భోజనం వండడం పరిపాటి అయినప్పటికీ, ఆ వారంలో వంటచేయడం ఆమెవంతే అయినప్పటికీ, ఆ సమయంలో ఆమె అలసిపోవడం లేదా మరేదైనా పనిలో తీరిక లేకుండా ఉన్నట్లయితే మీరే వంట చేయండి.
9. ఆమె అందచందాల్ని ప్రశంసించండి.
10. ఆవేదనకి లోనైనప్పుడు ఆమె ఉద్వేగాలకి విలువనివ్వండి.
11. తాను అలసిపోయి ఉన్నప్పుడు ఆమెకు సహాయాన్ని అందించండి.
12. ప్రయాణాలకు బయలుదేరే ముందు ఆమెకు తగినంత సమయాన్నిస్తూ ప్రణాళికను తయారుచేయండి. ఇలా చేయడంవల్ల ఆమె హడావిడి పడాల్సిన అవసరం ఉండదు.
13. మీరు ఇంటికి రావడం ఆలస్యమైతే, ఆ విషయాన్ని ఆమెకు ఫోన్ చేసి చెప్పండి. ముందుగా తెలియజేయండి.
14. ఆమె మీ సహకారాన్ని కోరినప్పుడు, తనను తప్పుబట్టకుండా మీ వల్ల అవుతుందో, కాదో ఆమెకు చెప్పండి.
15. ఆమె ఉద్వేగాలు గాయపడినప్పుడల్లా తన పట్ల సహానుభూతిని ప్రదర్శించండి, 'నిన్ను బాధపెట్టినట్లయితే నన్ను క్షమించు' అని చెప్పండి. ఆ తరువాత మౌనం వహించండి. తన బాధను మీరు అర్థం చేసుకున్నారని భావించేందుకు ఆమెకు సమయమివ్వండి. ఆమె బాధకు మీరు కారకులు కారంటూ ఆమెకు పరిష్కారాల్ని లేదా వివరణల్ని సూచించకండి.

16. మీరు మానసికంగా ఆమెకు దూరం కావలసివస్తే కొంత వ్యవధి తరువాత మీరు మామూలు స్థితికి వస్తారని లేదా కొన్ని విషయాల గురించి ఆలోచించేందుకు మీకు ఏకాంతం కావాలని ఆమెకు చెప్పండి.
17. మీరు మానసికంగా సేదతీరి, మామూలు స్థితికి వచ్చిన తరువాత, మిమ్మల్ని బాధించిన విషయమేమిటో ఆమెకు చెప్పండి. మీ బాధకు ఆమెను నిందించకండి. అలా నిందించకుండా ఉంటే ఆమె భయాందోళనకు గురి కాకుండా ఉంటుంది.
18. శీతాకాలంలో చలి మంట వేసుకుని, వెచ్చగా గడుపుదామని ఆమెతో చెప్పండి.
19. ఆమె మీతో మాట్లాడుతున్నప్పుడు చదువుతున్న పత్రికను పక్కనబెట్టండి లేదా టీవీని కట్టేయండి. పూర్తిగా ఏకాగ్రతతో ఆమె మాటల్ని వినండి.
20. ఆమె ప్రతిరోజూ అంట్లు తోమడం పరిపాటి అయినప్పటికీ, అప్పుడప్పుడు ముఖ్యంగా ఆమె అలసిపోయిన రోజున మీరు అంట్లు కడగండి.
21. ఆమె నిరాశకు లేదా అలసటకు గురైన విషయాన్ని గమనించి తాను చేయవలసిన పనులేమైనా మిగిలి ఉన్నాయేమో అడిగి తెలుసుకోండి. వాటిలో కొన్నింటినైనా పూర్తి చేసేందుకు సహాయపడండి.
22. ఇద్దరూ కలిసి బయటికి వెళ్లినప్పుడు, కొనుగోలు చేయాల్సిన వస్తువులేమైనా ఉన్నాయేమో ఆమెను అడిగి తెలుసుకోండి.
23. కాస్త కునుకు తీయాలని మీకు అనిపించినప్పుడు లేదా సెలవు పెట్టాలని అనుకుంటున్నప్పుడు, ఆ విషయాన్ని ఆమెకు ముందుగా తెలియజేయండి.
24. రోజుకు నాలుగుసార్లు ఆమెను కౌగిలించుకోండి.

రోజుకు నాలుగుసార్లు ఆమెను కౌగిలించుకోండి.

25. ఆఫీసు నుంచి ఫోన్ చేసి ఆమె ఎలా ఉందో అడిగి తెలుసుకోండి. లేదా ఏదైనా మంచి విషయం గురించి ఆమెకు చెప్పండి. లేదా 'ఐ లవ్ యు' అని చెప్పండి.
26. ప్రతిరోజూ కనీసం రెండుసార్లయినా ఆమెకు 'ఐ లవ్ యు' అని చెప్పండి.
27. పడకల్ని పడక గదిని శుభ్రం చేయండి.
28. ఒకవేళ ఆమె మీ సాక్సుల్ని ఉతికితే, ఆమెకు ఇబ్బంది లేకుండా ఉండడం కోసం వాటిని తిరగతిప్పి ఉంచండి.
29. చెత్తబుట్ట నిండిపోయినప్పుడు, దానిని గమనించి చెత్తను బయట పారేస్తానని చెప్పండి.
30. మీరు వేరే ఊరికి వెళితే, మీతో మాట్లాడడానికి అనువుగా అందుబాటులో ఉన్న ఫోన్ నెంబర్‌ను ఆమెకు ఇవ్వండి. గమ్యాన్ని చేరుకున్న వెంటనే, సురక్షితంగా ఉన్నానని ఆమెకు తెలియజేయండి.
31. ఆమె కారుని కడగండి.
32. ఆమెతో కలిసి బయటకి వెళ్లే ముందు, మీ కారుని లోపల, బయట శుభ్రం చేయండి.

33. లైంగిక సంపర్కానికి పూనుకునే ముందు శుభ్రంగా స్నానం చేయండి లేదా ఆమెకు ఇష్టమైన పరిమళాన్ని దేహానికి రాసుకోండి.
34. ఎవరితోనైనా ఆమె మనస్తాపం చెందితే, మీరు ఆమె పక్షాన్ని వహించండి.
35. మెడ, వీపు, పాదాలకు మర్దన చేయడం ద్వారా ఆమెకు ఉపశమనాన్ని కలిగించండి. (విడివిడిగానైనా లేదా మెడ, వీపు, పాదాలకు కలిపి ఒకేసారి మర్దన చేయండి).
36. లైంగిక సంపర్కంతో నిమిత్తం లేకుండా ఆమెను ముద్దాడండి లేదా ఆమె పట్ల అనురాగాన్ని ప్రదర్శించండి.
37. ఆమె మనసువిప్పి మీతో మాట్లాడుతున్నప్పుడు ఓర్పుగా వినడాన్ని నేర్చుకోండి. పదేపదే చేతి గడియారాన్ని చూసుకోకండి.
38. ఆమె మీతో కలిసి టీవీ చూస్తున్నప్పుడు, రిమోట్‌ను పట్టుకుని పదేపదే చానల్స్‌ని మార్చకండి.
39. పదిమందిలో ఉన్నప్పుడు కూడా ఆమెపట్ల అనురాగాన్ని ప్రదర్శించండి.
40. చేయిచేయి కలిసి పట్టుకున్నప్పుడు, మీ అరచేతిని దృఢంగా ఉంచండి.
41. ఆమెకు ఇష్టమైన పానీయాలేమిటో తెలుసుకోండి. అలా చేయడంవల్ల ఆమెను అడగకుండానే తనకిష్టమైన పానీయాన్ని ఆమె ముందుంచే అవకాశం దొరుకుతుంది.
42. ఎక్కడికి వెళ్లాలో నిర్ణయించాల్సిన భారాన్ని ఆమె మీద మోపకండి. మీరు ఆమెతో రెస్టారెంట్‌కి వెళ్లాలనుకున్నప్పుడు, మీరు మంచి రెస్టారెంట్ల పేర్లను ఆమెకు చెప్పి, వాటిలోంచి ఒక దానిని ఎంపిక చేసుకోండి.
43. ఆమెకిష్టమైన నాటకం, సంగీత కచేరి, తదితర కార్యక్రమాలకు వెళ్లడానికి టికెట్లను ముందుగా సంపాదించండి.
44. మీరిద్దరూ చక్కగా అలంకరించుకుని వెళ్లేందుకు తగిన సందర్భాల్ని ఏర్పరచుకోండి.
45. ఒకవేళ ఆమెవల్ల ఆలస్యం జరిగితే లేదా తన దుస్తుల్ని మళ్లీ మార్చుకోవాలని ఆమె నిర్ణయించుకుంటే, ఆమె మీద ఆగ్రహించకండి, అర్థం చేసుకోండి.
46. పదిమందిలో ఉన్నప్పుడు ఇతరుల మీద కన్నా ఆమె మీదే మీ ఏకాగ్రతను కేంద్రీకృతం చేయండి.
47. పిల్లలకన్నా, తనే మీకు ప్రధానమని ఆమెకు తెలియజెప్పండి. మీ దృష్టిలో ఆమెకు ఎంతటి ప్రాధాన్యముందో పిల్లలకు తెలియజెప్పండి.
48. చిన్నచిన్న కానుకల్ని ఆమెకు బహూకరించండి... చాక్లెట్లు లేదా చిన్న పర్ఫ్యూమ్ బాటిల్ వంటివి.
49. ఆమె కోసం దుస్తుల్ని కొని, ఇంటికి పట్టుకు రండి. (ఆమె కొలతలు అర్థమయ్యేలా ఫోటోలు ముందుగానే తీసుకోండి. దీనివల్ల డ్రస్సును ఎంపిక చేయడం మీకు సులభమవుతుంది).

50. ప్రత్యేక సందర్భాల్లో ఆమెను ఫోటోలు తీయండి.
51. ఆమెతో కలిసి స్వల్ప వ్యవధి విహారయాత్రలకు వెళ్లండి. ఇవి శృంగార భరితంగా ఉండేలా చూసుకోండి.
52. ఎల్లప్పుడూ మీ జేబులో ఆమె ఫోటో ఉందని ఆమెకు తెలిసేలా చేయండి. ఎప్పటికప్పుడు పాతఫోటో తీసి కొత్తఫోటో జేబులో ఉంచుకోండి.
53. ఆమెతో కలిసి ఏదైనా హోటల్ గదిలో ఉండాల్సి వస్తే, ఆ గదిని ప్రత్యేకంగా తీర్చిదిద్దమని హోటల్ సిబ్బందికి సూచించండి. గదిలో ఫలరసాలు, పువ్వులు ఉంచాలని చెప్పండి.
54. పెళ్లిరోజు, జన్మదినోత్సవాలు వంటి ప్రత్యేక సందర్భాలలో ఆమెను ఉద్దేశిస్తూ ఒక చిన్న ఉత్తరం రాయండి.
55. దూరప్రయాణాల్లో కారుని నడపమని ఆమెను ప్రోత్సహించండి.
56. కారును నడిపేటప్పుడు ఆమె సూచనల్ని గౌరవిస్తూ, నెమ్మదిగా, భద్రంగా నడపండి. ఎందుకంటే ఆమె మీ పక్కన నిస్సహాయంగా కూర్చుని ఉంది.
57. ఆమె ఉద్వేగాల్ని గమనించి ఇలా చెప్పండి - 'ఇవాళ నువ్వు సంతోషంగా కనబడుతున్నావు' లేదా 'నువ్వు ఇవాళ బాగా అలసి పోయినట్టున్నావు' - అటు తరువాత 'ఇవాళ నీకెలా గడిచింది?' అని ప్రశ్నించండి.
58. ఆమెను బయటికి తీసుకువెళ్లేటప్పుడు వెళ్లాల్సిన దారిని ముందుగానే నిర్ణయించుకోండి. అందువల్ల మీకు దారి చూపించే శ్రమ ఆమెకు ఉండదు.
59. ఆమెతో కలిసి నృత్యం చేయండి లేదా ఇద్దరూ కలిసి నృత్య శిక్షణ తరగతులకు హాజరుకండి.
60. ఒక ప్రేమలేఖ లేదా కవితతో ఆమెను ఆశ్చర్యపరచండి.
61. మీ అనుబంధం ప్రారంభమైన తొలినాళ్లలో ఆమెతో మీరు ఎలా మెలిగే వారో, అలాగే చివరి వరకు ప్రవర్తించండి.
62. ఇంటికి సంబంధించి ఏవైనా మరమ్మతులు చేయాల్సి వచ్చినప్పుడు, 'దేనినైనా బాగు చేయాల్సి ఉందా? ఇవాళ నేను కొంచెం తీరికగానే ఉన్నాను' అని ఆమెకు చెప్పండి. అయితే తలకు మించిన భారాన్ని స్వీకరించకండి.
63. వంటగదిలో కత్తుల్ని పదును పెట్టండి.
64. విరిగిన వస్తువుల్ని అతికించేందుకు మంచి గ్లూని తీసుకురండి.
65. విద్యుత్ బల్బులు మాడిపోయిన వెంటనే వాటిని మార్చండి.
66. చెత్తను శుభ్రపరచడంలో ఆమెకు సహాయం చేయండి.
67. వార్తాపత్రికల్లో ఆమెకు ఆసక్తికరమైన విషయాల్ని బిగ్గరగా చదివి వినిపించండి లేదా ఆ భాగాల్ని కత్తిరించి దాచిపెట్టండి.

68. ఆమెకు సంబంధించిన ఫోన్ సందేశాల్ని శుభ్రంగా ఒకచోట రాసి ఉంచండి.
69. స్నానం చేసిన తరువాత బాత్రూమ్ నేల శుభ్రంగా, పొడిగా ఉండేలా జాగ్రత్త పడండి.
70. ఆమె బయటనుంచి ఇంటికి రాగానే తలుపు తెరవండి.
71. కిరాణా వస్తువుల్ని మోసుకురండి.
72. పెద్దపెద్ద పెట్టెల్ని, భారాల్ని మీరే మోయండి.
73. ప్రయాణాల్లో మీ వస్తు సామగ్రికి సంబంధించిన భద్రతను, బాధ్యతను మీరే వహించండి. బ్యాగుల్ని కారులో మీరే సర్దండి.
74. ఆమె అంట్లు కడుగుతుంటే జిడ్డుపట్టిన గిన్నెల్ని, కడగడానికి కష్టమైన గిన్నెల్ని మీరే కడగండి.
75. ఇంట్లో 'బాగుచేయాల్సిన' వస్తువుల గురించిన జాబితాను వంటగదిలో ఉంచండి. మీకు తీరిక చిక్కినప్పుడల్లా వాటిలో ఏదో ఒక పని చేయండి. జాబితా మరీ పెద్దది కాకుండా చూసుకోండి.
76. ఆమె భోజనాన్ని వండితే, తన వంటను మెచ్చుకోండి.
77. ఆమె మీతో మాట్లాడుతున్నప్పుడు తన కళ్లలోకి చూస్తూ మాట్లాడండి.
78. మీరు ఆమెతో మాట్లాడుతున్నప్పుడు అప్పుడప్పుడు ఆమెను చేతితో స్పృశించండి.
79. ఆమె ఆ రోజు చేసిన పనులు, చదివిన పుస్తకాలు, కలిసిన మనుషుల పట్ల మీరు ఆసక్తిని ప్రదర్శించండి.
80. ఆమె మాటల్ని వింటున్నప్పుడు 'అవును, అలాగా, ఓహో' వంటి చిన్న చిన్న పదాల్ని ఉచ్చరిస్తూ మీ ఆసక్తిని ఆమెకు తెలియజేయండి.
81. ఆమె మానసికోద్వేగాల గురించి అడిగి తెలుసుకోండి.
82. ఒకవేళ ఆమె ఏదైనా జబ్బున పడితే, ఎప్పటికప్పుడు ఆమె ఆరోగ్యం గురించి అడిగి తెలుసుకోండి.
83. ఒకవేళ ఆమె అలసిపోయినట్టయితే, ఆమెకోసం ఒక కప్పు టీని తయారుచేసి ఇవ్వండి.
84. ఇద్దరూ కలసి ఒకేసారి నిద్రించడానికి సిద్ధపడండి, ఒకేసారి పడక మీదకి చేరుకోండి.
85. మీరు బయటకి వెళ్లేటప్పుడు ఆమెను ముద్దాడి, గుడ్ బై అని చెప్పండి.
86. ఆమె జోకులు, ఛలోక్తులు ప్రయోగిస్తే మనస్ఫూర్తిగా నవ్వండి.
87. ఆమె మీకోసం ఏ పనిచేసినా, తనకు మౌఖికంగా కృతజ్ఞతల్ని తెలపండి.
88. ఆమె తన శిరోజాల్ని అలంకరించుకున్నప్పుడల్లా, అది బాగుందని మెచ్చుకోండి.
89. ఇద్దరూ కలిసి ఏకాంతంగా గడిపేందుకు ఒక ప్రత్యేక సమయాన్ని ఏర్పరచుకోండి.
90. ఆమె తన ఉద్వేగాన్ని మీతో పంచుకుంటున్నప్పుడు లేదా మీతో దగ్గరగా గడుపుతున్నప్పుడు మీరు మీ ఫోన్ కాల్స్‌కి బదులివ్వకండి.

91. ఇద్దరూ కలిసి సైకిళ్లమీద కాస్త దూరమైనా ప్రయాణించండి.
92. ఇద్దరూ కలిసి ఒక విహారయాత్రకు వెళ్లేందుకు సిద్ధం చేయండి. (అలా వెళ్లినప్పుడు అవసరమైన వస్తువుల్ని వెంట తీసుకువెళ్లడాన్ని మరచిపోకండి.)
93. ఒకవేళ తాను బట్టల్ని ఉతుకుతున్నట్టయితే, ఆ పనినుంచి ఆమెను తప్పించడం కోసం బట్టల్ని లాండ్రి షాపుకి వేయండి. లేదా మీరే బట్టలు ఉతకండి.
94. పిల్లలు వెంట లేకుండా ఆమెను మాత్రమే వ్యాహ్యాళికి తీసుకు వెళ్లండి.
95. తనకు కావలసిన దాన్ని మీరు తనకు ఇవ్వడం గురించి, అలాగే మీకు కావలసిన దాన్ని మీరు పొందడం గురించి శ్రద్ధ వహిస్తున్నట్లు అర్థమయ్యేలా ఆమెతో చర్చించండి. జాగ్రత్త వహించండి. అనవసర త్యాగాలకు పాల్పడకండి.
96. మీరు బయటకి వెళ్లినప్పుడు తను పదే పదే గుర్తుకు వస్తోందని ఆమెకు తెలియజేయండి.
97. ఆమెకు ఇష్టమైన పిండివంటల్ని ఇంటికి తీసుకురండి.
98. వంటకు సంబంధించి ఆమె వస్తువుల్ని కొనుగోలు చేయడం పరిపాటి అయితే, అప్పుడప్పుడూ ఆ పనిని మీరు చేయండి.
99. ఇద్దరూ కలిసి సంతోషంగా గడుపుతున్నప్పుడు తక్కువ ఆహారం తీసుకోండి. అలా చేయడం వల్ల మీరు వెంటనే అలసిపోవడం జరగదు.
100. ఇంతవరకు చెప్పుకున్న జాబితాకి ఇంకా అదనంగా ఏమైనా చేర్చాల్సి ఉందేమో ఆమెను అడిగి తెలుసుకోండి.
101. బాత్రూమ్ కమోడ్‌ను మూసి ఉంచండి.

చిన్న చిన్న పనుల వల్ల జరిగే అద్భుతాలు

ఒక పురుషుడు తను ప్రేమించే మహిళ కోసం చిన్న చిన్న పనులు చేసిపెడితే అది ఒక అద్భుతాన్ని సృష్టిస్తుంది. దానివల్ల ఆమెలోని ప్రేమకాసారం నిండి పొంగులు వారుతుంది. పురుషునితో సమానంగా స్త్రీ, స్త్రీతో సమానంగా పురుషుడు పాయింట్లను సాధించ గలుగుతారు. ఎప్పుడైతే వాళ్లిద్దరూ సమానస్థాయిలో పాయింట్లను సాధిస్తారో, అప్పుడు తనకు తగిన ప్రేమ లభిస్తోందని ఒక మహిళ భావిస్తుంది. అలా భావించినప్పుడు ఆమె తన పురుషుణ్ణి మరింత విశ్వసిస్తుంది, ప్రేమిస్తుంది. తనను పురుషుడు ప్రేమిస్తున్నాడని భావించినప్పుడు మహిళ ఎలాంటి వ్యతిరేకత లేకుండా అతనిని ప్రేమిస్తుంది.

తాను ప్రేమించే మహిళ కోసం చిన్నచిన్న పనులు చేయడమన్నది పురుషునికి కూడా ఊరటనిస్తుంది. ఆ చిన్నచిన్న పనులు అతనిలోనూ, ఆమెలోనూ వ్యతిరేకతల్ని రూపుమాపుతాయి. తనకు అవసరమైన శ్రద్ధాసక్తుల్ని పొందుతున్నట్టు మహిళ భావిస్తుంది. కనుక పురుషుడు కూడా తనను తాను శక్తిమంతునిగా, ప్రయోజకునిగా భావించడం మొదలుపెడతాడు. ఇద్దరూ సంతృప్తి చెందుతారు.

పురుషునికి ఏం కావాలంటే

మహిళ కోసం ఒక పురుషుడు ఇలా చిన్న చిన్న పనులను చేస్తూనే ఉండాలంటే, అతను తన కోసం చేసిన ప్రతి చిన్న పనిని మహిళ గుర్తించి అభినందిస్తూ ఉండాలి. ఒక చిన్న చిరునవ్వు, కృతజ్ఞతాభావనల్ని తెలియజేసే చిన్నమాట ద్వారా ఆమె అతనిని అభినందించవచ్చు. అతను ఒక పాయింట్ సాధించాడని తెలియజేయవచ్చు. నిరంతరాయంగా ఇస్తూనే ఉండేందుకు పురుషునికి ఈ అభినందన, ప్రోత్సాహం ఎంతో అవసరం. తాను ప్రత్యేకమైన వ్యక్తినన్న భావన అతనికి కలిగి తీరాలి. తనపట్ల జీవితభాగస్వామి ఉదాసీనంగా వ్యవహరిస్తోందని భావించినప్పుడు పురుషులు ఆమె కోసం శ్రమించడాన్ని మానుకుంటారు. అతను చేసిన ప్రతిపనిని తాను అభినందిస్తున్నానని జీవితభాగస్వామికి మహిళ ప్రతిక్షణం తెలియజేస్తూ ఉండాలి.

అయితే అతను తన త్యాగాల ఖజానాను ఆమె కోసం ఖాళీ చేసేశాడు. అంతమాత్రం చేత ఇక ప్రతిదీ సవ్యంగా ఉందని, అద్భుతంగా ఉందని ఒక మహిళ నటించవలసిన అవసరం లేదు. కానీ అతను తన త్యాగాల ఖజానాను ఖాళీ చేసేసిన విషయాన్ని తాను గమనించినట్లు తెలియజేస్తూ, 'థ్యాంక్స్' అని చెబితే చాలు. క్రమేణా ఇద్దరి మధ్య ప్రేమ ప్రవాహం మొదలవుతుంది.

మహిళను ఆమోదింపజేసేందుకు పురుషుడు ఏం చేయాలంటే

జీవితభాగస్వామిని సంతృప్తిపరిచే దిశగా పురుషుడు తన శక్తులన్నింటినీ ఒకే ఒక్క అతిపెద్ద విషయం మీద కేంద్రీకరిస్తూ, చిన్న విషయాల్ని అలక్ష్యం చేస్తుంటాడన్న అతని స్వాభావిక లక్షణాన్ని మహిళ ఆమోదించాల్సి ఉంటుంది. ఈ సత్యాన్ని ఆమోదించడం ద్వారా గాయపడడం నుంచి ఆమె కొంతవరకు విముక్తురాలవుతుంది. అతని నుంచి తను ఆశించింది లభించడం లేదన్న వ్యతిరేకతను పెంచుకోవడం కన్నా, సమస్యను పరిష్కరించుకునేందుకు ఆమె అతనితో కలిసి నిర్మాణాత్మకంగా కృషి చేయాల్సి ఉంటుంది. తనకోసం అతను చిన్నచిన్న పనులు చేసినప్పుడు, అవి తనకు ఎంత ఆనందాన్ని కలిగిస్తాయో, వాటిని తాను ఎంతగా అభినందిస్తుందో మహిళ పురుషునికి పదేపదే గుర్తు చేస్తూ ఉండాలి. తద్వారా అతను మరింత ఏకాగ్రతతో శ్రమించడానికి ఉద్యుక్తుడవుతాడు.

అతను తనకోసం చిన్నచిన్న పనులు చేయడాన్ని మరచిపోయినట్లయితే, దానిని ప్రేమరాహిత్యంగా అర్థం చేసుకోకూడదని, అతను తనకు ప్రయోజనం చేకూర్చే మరేదో పెద్ద పని మీదే దృష్టిని కేంద్రీకరించాడని ఆమె గుర్తుంచుకోవాలి. అతనితో పోట్లాడడం లేదా అతనిని శిక్షించడాన్ని మానివేసి, అతని సహకారాన్ని కోరడం ద్వారా వ్యక్తిగతంగా అతను తనపట్ల బాధ్యత వహించేలా మహిళ పురుషుణ్ణి ప్రోత్సహించాలి. మరింత ప్రశంస, ప్రోత్సాహం లభించడం ద్వారా పెద్ద విషయాలతోపాటు చిన్న విషయాలకు కూడా ప్రాధాన్యమివ్వడాన్ని పురుషుడు నెమ్మదిగా నేర్చుకుంటాడు. ఫలితంగా అతను మరింత విజయాన్ని సాధించి తీరాల్సిన అగత్యం నుంచి విముక్తుడై సేదతీరి, భార్యతో, కుటుంబంతో కలిసి ఎక్కువ సమయం గడపడాన్ని ప్రారంభిస్తాడు.

శక్తిని, ఏకాగ్రతను మళ్లీ కేంద్రీకృతం చేయడం

చిన్న చిన్న విషయాల మీద నా శక్తుల్ని మళ్లీ కేంద్రీకరించడాన్ని నేను ప్రయత్నపూర్వకంగా నేర్చుకోవడం నాకు గుర్తుంది. బోనీకి, నాకు పెళ్లైన తొలిరోజుల్లో నేను ఒక పని పిశాచిలా ప్రవర్తించే వాడిని. పుస్తకాలు రాయడం, సదస్సుల్లో పాల్గొనడంతో పాటు, వారానికి 50 గంటలపాటు నేను వైవాహిక సమస్యల మీద సలహాలిస్తూ గడిపేవాడిని. పెళ్లైన తొలిరోజుల్లో నేను తనతో మరింత సమయాన్ని గడపాల్సిన అవసరం ఉందని నా భార్య నాకు పదేపదే గుర్తుచేసేది. ఒంటరిగా మిగిలిపోవడం, క్షోభకు గురికావడం వంటి తన మానసిక ఉద్వేగాలన్నింటిని ఆమె నాతో పంచుకునేది.

కొన్నిసార్లు ఆమె తన మానసిక ఉద్వేగాల్ని లేఖరూపంలో నాతో పంచుకునేది. దీనిని మేము లవ్ లెటర్ అని పిలిచే వాళ్ళం. కోపం, విషాదం, భయం, విచారం వంటి ప్రతికూల ఉద్వేగాలతో కూడి ఉన్నప్పటికీ, ఇది ప్రేమతోనే ముగిసేది. ఇలాంటి ప్రేమలేఖల ప్రాధాన్యం గురించి, వాటిని రాసే పద్ధతుల గురించి మనం పదకొండవ అధ్యాయంలో తెలుసుకుందాం. నేను గంటల పర్యంతం నా పనిలోనే ఎలా గడుపుతున్నానో ఆమె తాను రాసిన ఈ ప్రేమలేఖలో వివరించింది.

డియర్ జాన్,

నేను నా ఉద్వేగాల్ని నీతో పంచుకోవడం కోసం ఈ ఉత్తరాన్ని రాస్తున్నాను. నువ్వు ఏం చేయాలో చెప్పడం నా ఉద్దేశం కాదు. నా ఉద్వేగాల్ని నువ్వు అర్థం చేసుకుంటే చాలునని మాత్రమే నేను కోరుకుంటున్నాను.

నువ్వు గంటల పర్యంతం పనిలోనే గడపడం నాకు కోపాన్ని తెప్పిస్తోంది. నా కోసం ఏమీ మిగుల్చుకోకుండా నువ్వు శూన్యహస్తాలతో ఇంటికి రావడం నాకు ఆగ్రహం తెప్పిస్తోంది. నీతో కలిసి మరింత సమయాన్ని వెచ్చించాలని నేను కోరుకుంటున్నాను.

నువ్వు నాకన్నా నీ క్లయింట్ల మీదే ఎక్కువ శ్రద్ధను చూపడం నన్ను బాధిస్తోంది. నువ్వు ఇంతగా అలసిపోవడాన్ని చూసి నేను దిగులుపడుతున్నాను. నువ్వు నాకు అందకుండా పోయావు.

అసలు నాతో కలిసి ఇక నువ్వు ఎన్నటికీ గడపవేమోనని నేను భయపడుతున్నాను. నీ జీవితంలో నేను మరో భారంగా మారానేమోనని నేను ఆందోళన చెందుతున్నాను. నిన్ను విసిగిస్తున్నానా? నా ఉద్వేగాలు నీకంత ప్రధానమైనవి కావేమోనని నేను భయపడుతున్నాను.

ఇదంతా నీకు కష్టాన్ని కలిగిస్తే నన్ను క్షమించు. నువ్వు ఎంతో శ్రమపడుతున్నావని నాకు తెలుసు. నీ శ్రమను నేను అభినందిస్తున్నాను.

ఐ లవ్ యు, బోనీ

నిర్లక్ష్యానికి, ఆవేదనకు గురైన ఆమె ఉద్వేగాలను ఈ ఉత్తరం ద్వారా తెలుసుకున్నాను. నేను ఇదివరకట్లా ఆమెతో ఉండడం లేదని, తనకన్నా నేను నా క్లయింట్ల మీదే ఎక్కువ దృష్టి పెడుతున్నానని నాకు అర్థమైంది. నా క్లయింట్ల కోసం నేను చెక్కుచెదరని ఏకాగ్రతతో పనిచేయడం వల్ల పూర్తిగా అలసిపోయి ఇంటికి చేరుకుంటున్నాను, నా భార్యను నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నాను.

పురుషుడు అతిగా శ్రమిస్తే

నేను ఆమెను నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నాను. ప్రేమ లేకపోవడం లేదా ఆమెపట్ల శ్రద్ధ లేకపోవడం వల్ల మాత్రం కాదు. ఆమెకు ఇవ్వడానికి నా దగ్గర ఏమీ మిగలనందువల్లే నేను తనను నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నాను. ఆమెకు, కుటుంబానికి ఉన్నతమైన జీవన ప్రమాణాల్ని (మరింత డబ్బు కోసం) అందించడం కోసం కష్టించి పనిచేయడాన్ని ఒక గొప్ప విషయంగా నేను భావించే వాడిని, కానీ అది సంకుచితమైన భావన. ఒకసారి ఆమె ఆవేదన నాకు అర్థమైన తరువాత, మా అనుబంధంలో తలెత్తిన ఈ సమస్యను పరిష్కరించేందుకు నేను ఒక ఉపాయాన్ని కనిపెట్టాను.

రోజుకు ఎనిమిదిమంది క్లయింట్లతో మాట్లాడడంకన్నా, ఏడుగురితో మాట్లాడడం మొదలుపెట్టాను. నా భార్యనే ఎనిమిదవ క్లయింటుగా ఊహించుకున్నాను. ప్రతిరాత్రి ఒక గంట ముందుగానే ఇంటికి చేరుకునేవాడిని. నా భార్య అందరికన్నా ప్రధానమైన క్లయింట్ అన్నట్టుగా నేను నా మనసులో ఊహించుకునే వాడిని. ఒక క్లయింట్‌కు అవసరమైన, అంకితభావంతో కూడిన చెక్కుచెదరని ఏకాగ్రతను ఎలా అందిస్తానో, అలాగే నా భార్యపట్ల కూడా శ్రద్ధ వహించడం మొదలుపెట్టాను. ఇంటికి రాగానే ఆమెకోసం చిన్నచిన్న పనులు చేయసాగాను. నా ఈ ఉపాయం సత్వరమే మంచి ఫలితాల నిచ్చింది. ఆమె మాత్రమే కాదు. నేను కూడా ఇప్పుడు ఆనందంగా ఉన్నాను.

తనకు, కుటుంబానికి తగిన మార్గాల్లో సహకరించడం ద్వారా ఆమె ప్రేమను తిరిగి పొందిన భావన కలిగింది నాకు. ఆ భావనతో నేను అతిగొప్ప విజయం కోసం శ్రమించాల్సిన అగత్యం నుంచి క్రమేణా విముక్తుడినయ్యాను. ఇలా నేను నా వేగాన్ని తగ్గించుకోవడం వల్ల మా అనుబంధమే కాక, నా పనితీరు కూడా ఎంతగానో మెరుగు పడడాన్ని చూసి ఆశ్చర్యపోయాను. కష్టించి పని చేయాల్సిన అవసరం లేకుండానే మరిన్ని విజయాల్ని సాధించాను.

నేను ఇంటగెలిచినప్పుడే, బయట, నా వృత్తిలో గెలవగలనన్న సత్యాన్ని గుర్తించాను. బయట ప్రపంచంలో మనం మన కృషి రంగంలో కష్టించి పనిచేయడమొక్కటే విజయానికి సరిపోదని నేను అర్థం చేసుకున్నాను. ఇతరులలో నా సామర్థ్యం పట్ల నమ్మకాన్ని కలిగించడం మీద కూడా విజయావకాశాలు ఆధారపడి ఉంటాయి. నా కుటుంబం నన్ను ప్రేమిస్తున్నదని భావించిన తరువాత, నాలో ఆత్మవిశ్వాసం క్రమేణా వృద్ధి చెందడమే కాక ఇతరులు నన్ను మరింతగా విశ్వసించి, అభినందించడం కూడా మొదలైంది.

మహిళ ఎలా సహకరిస్తుందంటే

ఈ మొత్తం మార్పులో బోనీ నాకు అందించిన సహకారం ప్రధాన భూమికను పోషించింది. నిజాయితీగా ఆమె తన ఉద్వేగాలను నాతో పంచుకోవడంతోపాటు, నేను తనకోసం పని చేయాల్సిన అవసరం ఉందని గట్టిగా పట్టుబట్టింది. అలా తన కోసం కొన్ని పనులు చేసిన తరువాత ఆమె నన్ను ఎంతగానో ప్రశంసించింది. చిన్న చిన్న పనులు చేయడం ద్వారా ఇలా ప్రేమను పొందడం ఎంత అద్భుతంగా ఉంటుందో నాకు క్రమేణా అర్థమవసాగింది. ప్రేమను పొందడం కోసం సాహసాలకు ఒడిగట్టాలన్న భారం నుంచి నేను మానసికంగా విముక్తుడినయ్యాను. ఇది నిజంగా నాకు కలిగిన జ్ఞానోదయం.

మహిళలు పాయింట్లను ఇవ్వడం మొదలు పెడితే

జీవితంలో పెద్ద పెద్ద విషయాలతో పాటు అతి చిన్న విషయాల్ని కూడా అభినందించే ప్రత్యేక సామర్థ్యం ఒక మహిళకు తప్పనిసరిగా ఉంటుంది. ఇది పురుషులకు ఒక ఆశీర్వాదం. గొప్ప గొప్ప విజయాల్ని సాధించాలన్న తపన పురుషుల్లో ఉంటుంది. అతి గొప్ప సాహసాలు చేయడం ద్వారా మాత్రమే ప్రేమకు అర్హతను సాధించగలమని వాళ్ళు నమ్ముతుంటారు. పురుషులు తమ హృదయపు లోతుల్లో ఇతరుల నుంచి ప్రేమ, ఆరాధనల కోసం ఆక్రోశిస్తుంటారు. గొప్ప విజయాలు సాధించనక్కర్లేకుండానే, తమకు అవసరమైన ప్రేమను, ఆరాధనను పొందవచ్చునని పురుషులకు తెలియదు.

గొప్ప గొప్ప విజయాల్ని సాధించాలన్న తపన పురుషుల్లో ఉంటుంది. అతిగొప్ప సాహసాలు చేయడం ద్వారా మాత్రమే ప్రేమకు అర్హతను సాధించ గలమని వాళ్ళు నమ్ముతుంటారు.

విజయానికి సంబంధించిన ఈ వ్యసనం నుంచి పురుషుణ్ణి బయట పడేసే సామర్థ్యం ఒక మహిళకు ఉంటుంది. అతను చేసిన చిన్నచిన్న పనుల్ని అభినందించడం ద్వారా ఆమె ఈ విషయంలో విజయాన్ని సాధిస్తుంది. కానీ ఇది పురుషునికి ఎంత అవసరమో అర్థం చేసుకోకుంటే, మహిళ తన అభినందనలు వ్యక్తం చేయలేదు. అప్పుడు అభినందనల స్థానంలో ఆమె వ్యతిరేకతకు దారితీస్తుంది.

వ్యతిరేకత అనే జ్వరానికి విరుగుడు

చిన్న విషయాల్ని అభినందించడం అన్నది మహిళల స్వాభావిక లక్షణం. తాను సాధిస్తున్న పాయింట్ల కన్నా అతను తక్కువ పాయింట్లు సాధిస్తున్నాడన్న భావన కలిగినప్పుడు లేదా అభినందనల్ని అందుకోవడం పురుషునికి మానసిక అవసరమన్న విషయాన్ని అర్థం చేసుకోనప్పుడు మాత్రమే మహిళ చిన్న విషయాల్ని అభినందించదు. ఎప్పుడైతే మహిళ తను నిర్లక్ష్యానికి గురవుతోందని, ప్రేమకు నోచుకోవడం లేదని భావిస్తుందో, అప్పుడు అతను తనకోసం చేసిన పనుల్ని అభినందించే శక్తిని అప్రయత్నంగానే పోగొట్టుకుంటుంది. అతనిని అభినందించడం ఆమెకు కష్టమవుతుంది. అతను ఇచ్చినదాని కన్నా తాను ఎక్కువ

త్యాగం చేశానన్న భావన ఆమెలో వ్యతిరేకతను పాదుగొల్పుతుంది. చిన్న విషయాల్ని అభినందించడంలో ఆమె సామర్థ్యానికి ఈ వ్యతిరేకతే గొడ్డలి పెట్టవుతుంది.

జలుబు లేదా జ్వరం లాగా వ్యతిరేకత కూడా ఒక రుగ్మతే. వ్యతిరేకత అనే ఈ జబ్బుతో మహిళ బాధ పడుతున్నప్పుడు పురుషుడు తన కోసం చేసిన ఏ త్యాగాన్నీ ఆమె అర్థం చేసుకోలేదు. ప్రేమకు సంబంధించిన లెక్కల్లో స్త్రీకి సొంత శైలి ఉంటుంది. ఆ శైలి ప్రకారం తాను అతని కోసం ఎన్నో త్యాగాలు చేసి, ఎన్నో పాయింట్లను సాధించానన్న భావనలో ఆమె ఉంటుంది.

ఎప్పుడైతే ఈ ప్రేమ తాలూకు లెక్కల్లో పురుషుడు 10 పాయింట్లు, తాను 40 పాయింట్లు సాధించినట్టు మహిళ భావిస్తుందో అప్పుడు ఆమెలో వ్యతిరేకత తీవ్రమవుతుంది. తాను పొందవలసిన దానికన్నా ఎక్కువగానే పోగొట్టుకున్నానన్న భావన చోటుచేసుకున్నప్పుడు మహిళలో అనూహ్యమైన మార్పు సంభవిస్తుంది. అప్రయత్నంగానే ఆమె తన 40 పాయింట్ల నుంచి అతను సాధించిన 10 పాయింట్లను తీసివేస్తుంది. చివరికి తమ అనుబంధం 30 పాయింట్ల స్థాయి నుంచి 0 స్థాయికి పడిపోతుందని నిర్ధారిస్తుంది. ఇది గణిత శాస్త్ర ప్రకారం అర్థం చేసుకోదగినదే. కానీ వాస్తవంగా సత్ఫలితాలనివ్వదు.

ఎప్పుడైతే ఆమె తన స్కోరు నుంచి అతని స్కోరును తీసివేస్తుందో, అప్పుడు అతను 0 స్థాయికి పడిపోతాడు. నిజానికి అతను 0 కాదు. అతను ఇచ్చింది 0 కాదు; అతను 10 పాయింట్లు ఇచ్చాడు. అయితే అతను ఇంటికి తిరిగి వచ్చేటప్పటికి ఆమె కళ్లలో లేదా స్వరంలో ఉదాసీనత వ్యక్తమవుతుంది. ఆ ఉదాసీనత అతనొక పెద్ద సున్నా అని మాత్రమే చెబుతుంది. అతను తనకోసం అంతవరకు చేసిన దాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తుంది. అతను ఏమీ ఇవ్వనట్టే ఆమె ప్రవర్తిస్తుంది.- కానీ అతను 10 పాయింట్లు ఇచ్చాడు.

తనకు దక్కవలసిన ప్రేమ దక్కలేదన్న భావనే ఇలా ఒక మహిళ దృష్టిలో పురుషుడి పాయింట్లను తగ్గించి వేస్తుంది. ఈ అసమానమైన స్కోరు అతనికి తాను ప్రధానం కాదన్న భావనలోకి ఆమెను నెడుతుంది. ప్రేమ రాహిత్యంతో బాధపడుతున్నందు వల్ల అతనికి న్యాయంగా ఇవ్వవలసిన 10 పాయింట్ల స్కోరును కూడా ఇవ్వడానికి ఆమె నిరాకరిస్తుంది. 10 పాయింట్లు సాధించినప్పటికీ అతనిని ఆమె అభినందించలేదు. నిజానికి ఇది అన్యాయమే అయినప్పటికీ, అనివార్యం కూడా.

ఒక అనుబంధంలో ఇలాంటి పరిస్థితి తలెత్తినప్పుడు పురుషుడు తన ప్రయత్నాలన్నీ బూడిదలో పోసిన పన్నీరయ్యాయని భావించి, మరింతగా ఇచ్చే స్ఫూర్తిని కోల్పోతాడు. అతనికి కూడా వ్యతిరేకత అనే జబ్బు పట్టుకుంటుంది. ఆమె ఇప్పటికే వ్యతిరేకతలో మగ్గుతూ ఉంటుంది, కాబట్టి పరిస్థితి నానాటికీ తీసికట్టుగా తయారవుతుంది. వ్యతిరేకత అనే జ్వరం ఆమెను అధ్వాన్నస్థితికి చేరుస్తుంది.

ఆమె ఏం చేయాలంటే

ఈ సమస్యను పరిష్కరించాలంటే ఇరుపక్షాలు సహిష్ణుతతో పరిస్థితిని అర్థం చేసుకోవలసి

ఉంటుంది. అభినందనలు పొందాల్సిన అవసరం అతనికి ఉన్నట్లే, సహకారాన్ని పొందాల్సిన అవసరం ఆమెకు ఉంటుంది. అలా కాని పక్షంలో వారి రుగ్మత మరింత తీవ్రమవుతుంది.

వ్యతిరేకత అనే ఈ సమస్యకు ఆమె బాధ్యత వహించడమే సరైన పరిష్కారం. అలవిమాలిన త్యాగాలు చేయడం ద్వారా ఇద్దరి మధ్య అసమానమైన స్కోరుకు తానే ద్వారాల్ని తెరిచానని, అలా చేయడం ద్వారా సమస్యకు తాను కారకురాలినయ్యానని ఆమె బాధ్యత వహించాల్సి ఉంటుంది. తనకు జ్వరం, జలుబు చేసినట్టుగా ఊహించుకుని, ఆమె కొంత విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. సంబంధాన్ని కాపాడుకోవడానికి పెద్దపెద్ద త్యాగాలు చేయకుండా ఆమె కాసింత విశ్రమించాలి. తనను తాను ఉత్తేజపరచుకోవాలి. జీవిత భాగస్వామి తన పట్ల మరింత శ్రద్ధాసక్తుల్ని ప్రదర్శించే అవకాశమివ్వాలి.

వ్యతిరేకతకు గురైనప్పుడు ఒక మహిళ జీవితభాగస్వామి తనకు సహకరించే అవకాశాన్ని సాధారణంగా నిరాకరిస్తుంటుంది. సహకరించేందుకు అతను ప్రయత్నిస్తే, ఆ ప్రయత్నానికి తక్కువ విలువ కడుతూ, అతనికి ఆమె మరో సున్నను బహూకరిస్తుంది. అతని సహకారానికి ఆమె తలుపులు మూసేస్తుంది. అలవిమాలిన త్యాగాలకు పాల్పడినందుకు బాధ్యత వహిస్తూ, సమస్యకు కారణమని అతనిని నిందించడాన్ని మానివేయడం ద్వారా ఆమె ఒక కొత్త స్కోరు పద్ధతికి ద్వారాల్ని తెరవవచ్చు. ఈ కొత్త అవగాహనతో ఆమె అతనికి మరో అవకాశాన్ని ఇవ్వవచ్చు. పరిస్థితిని మెరుగు పరచవచ్చు.

అతను ఏం చేయాలంటే

ఎప్పుడైతే ఒక పురుషుడు తనకు లభించాల్సిన గుర్తింపు, ప్రశంస లభించడం లేదని భావిస్తాడో, అప్పుడతను సహకరించడాన్ని పూర్తిగా మానివేస్తాడు. ఆమె వ్యతిరేకత అనే రుగ్మతకు లోనై ఉన్నప్పుడు, తన సహకారాన్ని గుర్తించి మరిన్ని పాయింట్లు ఇవ్వడం, అభినందించడం ఆమెకు కష్టసాధ్యమన్న సత్యాన్ని అర్థం చేసుకోవడం ద్వారా పురుషుడు ఈ సమస్యను పరిష్కరించవచ్చు.

ఆమెపట్ల తనలో మొదలైన వ్యతిరేకత నుంచి బయటపడాలంటే పురుషుడు ఒక విషయాన్ని అర్థం చేసుకోవలసి ఉంటుంది. తాను ఏదైనా ఇచ్చే ముందు పురుషుని నుంచి మహిళకు ఆశించింది లభించాలి. ఆమె నుంచి ఏదైనా పొందాలని ఆశిస్తే, అంతకంటే ముందు తానే ఆమెకు ఇవ్వవలసి ఉంటుందన్న విషయాన్ని పురుషుడు గ్రహించాలి. తన ప్రేమను, అనురాగాన్ని చిన్న చిన్న పనుల ద్వారా వ్యక్తీకరిస్తూ ఉన్నట్టయితే, అతనికి ఈ విషయం నిరంతరాయంగా గుర్తుంటుంది. అలా ఆమె కోసం చిన్నచిన్న పనులు చేస్తున్నప్పుడు, ఆ పనుల్ని ఆమె వెంటనే ప్రశంసించాలని పురుషుడు ఆశించకూడదు. తన సహకారాన్ని గుర్తించడానికి స్త్రీకి కొంత వ్యవధి అవసరమని అతను తెలుసుకోవాలి. ఆమెకు అవసరమైన చిన్నచిన్న పనులు కూడా చేయకుండా నిర్లక్ష్యం చేసిన ఫలితంగానే ఆమెలో తనపట్ల వ్యతిరేకత అనే జ్వరం చోటుచేసుకున్నదని అంగీకరిస్తూ అందుకు బాధ్యతను పురుషుడు స్వీకరిస్తే అది ఇద్దరి మధ్య వ్యతిరేకతల్ని తగ్గించడానికి సహకరిస్తుంది.

ఆమె తన జ్వరం నుంచి కోలుకుని, తిరిగి ఇచ్చేందుకు సంసిద్ధమయ్యేంత వరకు ప్రతిఫలాన్ని ఆశించకుండా స్త్రీతో వ్యవహరించడానికి పురుషునికి ఈ పరిజ్ఞానం తోడ్పడుతుంది. అలాగే సమస్యను తాను పరిష్కరించగలనన్న నమ్మకం కూడా ఆమె పట్ల తనలో వ్యతిరేకత పెరగకుండా పురుషుణ్ణి కాపాడుతుంది. ఇవ్వడాన్ని అతను నిరంతరం కొనసాగిస్తూ ఇవ్వడానికి ఆమె కొంత విరామమిచ్చి, అతని నుంచి ప్రేమను, సహకారాన్ని స్వీకరించడం మీద దృష్టి పెడితే, ఇద్దరి మధ్య సమతౌల్యం నెలకొంటుంది.

పురుషుడు ఎందుకు తక్కువగా ఇస్తాడంటే

ఒక పురుషునికి సహజంగానే తక్కువగా ఇచ్చి, ఎక్కువగా ఆశించే గుణం ఉంటుంది. అందువల్లే అనుబంధాల్లో పురుషులు అతి తక్కువ అనురాగాన్ని శ్రద్ధను ప్రదర్శిస్తుంటారు. బహుశా ఇది మీకు అనుభవంలోకి వచ్చి ఉంటుంది. తమ జీవిత భాగస్వామి తొలినాళ్లలో తమను ఎంతగానో ప్రేమించే వాడని, క్రమేణా అతనికి తమ మీద ప్రేమ తగ్గిపోయిందని స్త్రీలు సాధారణంగా ఫిర్యాదు చేస్తుంటారు. ఇది పురుషులకు కూడా అనుభవంలోకి వచ్చేదే. ప్రేమలో పడిన తొలినాళ్లలో స్త్రీలు పురుషుడిని ఎంతగానో ప్రేమిస్తూ, అభినందిస్తూ ఉంటారు. కానీ క్రమేణా వారిలో పురుషుల పట్ల వ్యతిరేకత పెరిగి, వారి నుంచి ఎక్కువగా ఆశించడాన్ని ప్రారంభిస్తారు. స్త్రీ పురుషులు ప్రేమలో పాయింట్లను భిన్నమైన శైలిలో సాధిస్తుంటారు. ఈ శైలిని అర్థం చేసుకున్నట్లయితే స్త్రీ పురుషుల ప్రవర్తనలోని వ్యత్యాసాలకు సంబంధించిన మర్మం బోధపడుతుంది.

పురుషుడు ప్రేమించడాన్ని, ఇవ్వడాన్ని మాని వేసేందుకు దారితీసే ఐదు ప్రధాన కారణాలు ఇలా ఉంటాయి.

1. **తాము నిజాయితీగా ఉన్నామని కుటుంబ గృహవాసులు భావిస్తుంటారు.** పనిచేసే చోట ఒక పురుషుడు తన శక్తియుక్తులన్నింటిని పని మీదే కేంద్రీకరిస్తాడు. అప్పుడతను తాను యాభై పాయింట్లను సాధించానని భావిస్తాడు. తరువాత ఇంటికి వచ్చి విశ్రమిస్తాడు. అప్పుడు మిగిలిన యాభై పాయింట్లు సాధించే బాధ్యత తన భార్యదేనని భావిస్తాడు. ఆమె ఆ యాభై పాయింట్లు సాధించేంత వరకు ఎదురు చూస్తాడు. కానీ ఆమెకు సంబంధించినంత వరకు అతను సాధించింది ఒక్క పాయింటే. అయితే తాను ఇదివరకే ఎక్కువగా ఇచ్చేశాడు కాబట్టి ఇక ఇవ్వవలసిన అవసరం లేదని భావిస్తూ అతను ఇవ్వడాన్ని మానుకుంటాడు.

ఈ ధోరణి న్యాయమైనదేనని, ప్రేమాస్పదమైనదేనని అతను భావిస్తుంటాడు. తాను ఇచ్చిన దానితో సరిసమానమైన స్కోరును అంటే యాభై పాయింట్లను సాధించే వీలును అతను ఆమెకు కల్పిస్తాడు. ఆఫీసులో తాను పడే శ్రమంతా కేవలం ఒక్క పాయింటును మాత్రమే సాధించి పెడుతుందని అతను తెలుసుకోలేదు. న్యాయాన్యాయాలకు సంబంధించి అతను అనుసరిస్తున్న విధానం సత్ఫలితాల్ని ఇవ్వాలంటే పురుషుడు ఒక విషయాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి. ప్రతి ప్రేమ కానుకకు స్త్రీలు ఒక్క పాయింటు మాత్రమే ఇస్తారన్న విషయాన్ని అర్థం చేసుకుని, దాన్ని అతను గౌరవించాలి. ఈ సూత్రం స్త్రీ, పురుషులకు సంబంధించి

భిన్నమైన వాస్తవిక ధోరణుల్ని కలిగి ఉంటుంది. అవేమిటంటే :

పురుషులకు : ఒక మహిళ పెద్ద విషయాలకు, చిన్న విషయాలకు కూడా ఒక్క పాయింటును మాత్రమే ఇస్తుందన్న సంగతిని గుర్తుంచుకోండి. పెద్ద, చిన్న అనే తేడాలతో నిమిత్తం లేకుండా ఆమె దృష్టిలో ప్రేమ కానుకలన్నీ అవసరంలోనూ, విలువలోనూ సమానమైనవి. వ్యతిరేకతల్ని నివారించేందుకు ఆమె కోసం చిన్న చిన్న పనులు కూడా చేయడాన్ని నేర్చుకోండి. ఇది పెద్ద మార్పుకు నాంది అవుతుంది. ప్రేమకు సంబంధించిన పెద్ద, చిన్న వ్యక్తీకరణలన్నీ ఇబ్బడిముబ్బడిగా లభిస్తే తప్ప, ఒక స్త్రీ సంతృప్తి చెందాలని ఆశించకండి.

స్త్రీలకు : పురుషులు కుజగ్రహం నుంచి వచ్చారని, చిన్న చిన్న పనులు చేసేందుకు వాళ్ళు స్వతహాగా చొరవ తీసుకోరని గుర్తుంచుకోండి. మిమ్మల్ని ప్రేమించలేక పోవడం వల్లనే వాళ్ళు మీకు తక్కువ ప్రేమను పంచుతున్నారని భావించకండి. తమ వంతును తాము ఇదివరకే ఇచ్చేశామన్న భావన వల్లే వాళ్ళు తక్కువగా ఇస్తారు. దానిని వ్యక్తిగతంగా తీసుకోవద్దు. మరింతగా వారి సహకారాన్ని ఆశించడం ద్వారా వారిని మరిన్ని త్యాగాలు చేసేందుకు ప్రోత్సహించవచ్చు. కచ్చితంగా అవసరమైతే తప్ప లేదా మీ ఇద్దరి మధ్య స్కోరు ఇంకా అడగాల్సిన అవసరాన్ని సూచిస్తే తప్ప అతని సహకారాన్ని మీరు కోరవద్దు. సహకరించాలని అతణ్ణి ఒత్తిడి చేయకండి. మీకు సహకరించాలని అతను ఎల్లవేళలా కోరుకుంటాడని నమ్మండి. అతనికి చిన్న ప్రోత్సాహం కూడా అవసరమై ఉండవచ్చు. అలాంటి పరిస్థితుల్లో కూడా అతనిని విశ్వసించండి.

2. **షరతులు లేని ప్రేమనే శుక్రగ్రహవాసులు ఆశిస్తారు.** ఒక మహిళ తాను ఇవ్వగలిగినంత ఇస్తుంది. అదే సమయంలో తన దగ్గర ప్రేమ ఖజానా ఖాళీ అయిపోయిందని తెలుసు కున్నప్పుడు మాత్రమే తాను తక్కువగా పొందానని ఆమె గుర్తిస్తుంది. ఇవ్వడానికి, పొందడానికి సంబంధించిన స్కోరును లెక్కగట్టడంలో మహిళలు పురుషుల్లాగా వ్యవహరించరు. స్త్రీలు యథేచ్ఛగా త్యాగాలు చేస్తారు. పురుషులు కూడా అలాగే చేయాలని కోరుకుంటారు.

కానీ ఈ విషయంలో పురుషుల వ్యవహారశైలి భిన్నంగా ఉంటుందని మనం ఇంతకు మునుపే తెలుసుకున్నాం. తాను సాధించాల్సిన స్కోరును సాధించేశానని, జీవితభాగస్వామి ఇచ్చిన దానితో పోలిస్తే తానే ఎక్కువగా ఇచ్చానని భావించేంత వరకు ఒక పురుషుడు యథేచ్ఛగా త్యాగాలు చేస్తాడు. ఒక్కసారి తాను నిర్దిష్టమైన స్కోరును సాధించేశానని భావించిన వెంటనే అతను ఇవ్వడాన్ని మానుకుంటాడు. సాధారణంగా పురుషుడు ఎంతో ఇస్తాడు, తరువాత ఇచ్చిన దానికి ప్రతిఫలాన్ని కోరుకుంటూ కూర్చుంటాడు.

పురుషుని కోసం ఒక మహిళ త్యాగం చేస్తూ, ఆ త్యాగంలో సంతోషాన్ని అనుభూతించినప్పుడు ఆమె తనతో సరిసమానంగా పోటీ పడుతున్నదని, తాను మరిన్ని పాయింట్లను గెలుచుకోవలసిన అవసరం ఉన్నదని పురుషుడు భావిస్తాడు. సాధారణంగా తాను తక్కువగా ఇచ్చాననే విషయాన్ని పురుషుడు అంగీకరించడు. అతనికి సంబంధించినంత

వరకు స్కోరును సాధించడంలో ఆమె కన్నా తానే ముందున్నానని భావించిన తరువాత ఇక అతను ఇవ్వడాన్ని ఆపేస్తాడు.

తాను ఇదివరకే ఎక్కువగా ఇచ్చానని పురుషుడు భావిస్తున్న సమయంలో, అతను ఇవ్వవలసిన అవసరం ఇంకా ఉన్నదని తెలిసినప్పుడు, ఇక అతను ఏమిచ్చినా దాన్ని అన్యమనస్కంగానే ఇస్తాడు. అతని ముఖంలో నవ్వు మాయమవుతుంది. ఈ విషయాన్ని గుర్తుంచుకోండి. ఒక మహిళ ఎల్లవేళలా చిరునవ్వుతో యథేచ్ఛగా త్యాగాలు చేయడాన్ని కొనసాగిస్తే, తమ మధ్య స్కోరు సరిసమానంగానే ఉందని పురుషుడు భావిస్తాడు. కానీ ఇద్దరి మధ్య స్కోరు 30 నుంచి 0 పాయింట్లు ఉన్నప్పుడు కూడా శుక్రగ్రహవాసులు సంతోషంగానే త్యాగాలు చేయగలిగిన సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటారని అతను అర్థం చేసుకోలేదు. ఇది కూడా స్త్రీ పురుషుల విషయంలో భిన్నంగానే ఉంటుంది.

పురుషులకు : ఒక మహిళ నవ్వుతూ త్యాగాలు చేస్తున్నప్పుడు, ఆమె మీతో సరిసమానమైన స్కోరును కొనసాగిస్తున్నదని మీరు అర్థం చేసుకోకూడదు. ఈ విషయాన్ని మీరు సదా గుర్తుంచుకోవాలి.

స్త్రీలకు : ఎప్పుడైతే మీరు యథేచ్ఛగా త్యాగాలు చేస్తుంటారో అప్పుడు స్కోరు సరిసమానంగానే ఉందన్న భావనను మీరే అతనికి కలిగించారన్న మాట. ఈ విషయాన్ని సదా గుర్తుంచుకోండి. ఒకవేళ మీరు అతని నుంచి ఎక్కువ ఆశిస్తున్నట్టయితే, ఇవ్వడాన్ని నెమ్మదిగా మానివేయండి. మీకోసం చిన్నచిన్న పనులు చేసిపెట్టే అవకాశాన్ని అతనికి ఇవ్వండి. చిన్న చిన్న విషయాల్లో అతని సహకారాన్ని ఆశించడం ద్వారా అతను మీకోసం మరింతగా చేసే విధంగా అతనికి ప్రోత్సాహాన్నివ్వండి, అతనిని అభినందించండి.

3. **కుజగ్రహవాసులు అడిగినప్పుడే ఇస్తారు.** స్వావలంబనను కలిగి ఉండడాన్ని కుజగ్రహవాసులు గర్వకారణంగా భావిస్తారు. తప్పనిసరిగా అవసరమైతే తప్ప వారు ఇతరుల సహాయాన్ని కోరరు. అడగకుండా సహాయాన్ని అందించడమన్నది కుజగ్రహం మీద అనాగరికతకు చిహ్నం.

అయితే శుక్రగ్రహం మీద పరిస్థితి భిన్నంగా ఉంటుంది. సహాయాన్ని అందించాలన్న ఆపుకోలేని ఆత్రుత శుక్రగ్రహవాసులకు ఉంటుంది. వాళ్ళు ఎవరినైనా ప్రేమిస్తే వారికి ఏ మార్గంలోనైనా ఇవ్వగలిగినదంతా ఇస్తారు. ఎదుటివారు తమను అడగాలని కోరుకోరు. సహాయాన్ని అర్థించేంత వరకు వాళ్ళు ఎదురుచూడరు. ఒక వ్యక్తిని ఎంత తీవ్రంగా ప్రేమిస్తే, అంతే గొప్పగా వాళ్ళు త్యాగాలు చేస్తుంటారు.

ఒక పురుషుడు సహకరించకుండా మానివేసినప్పుడు అతను తనను ప్రేమించడం లేదని మహిళ భావిస్తుంది. అతని సహకారాన్ని ప్రత్యక్షంగా కోరకుండా, దాన్ని అతనే అందించేంత వరకు ఆమె ఎదురు చూస్తూ అతనికి పరీక్ష పెడుతుంది. ఎప్పుడైతే పురుషుడు చేయూతనివ్వడో, అప్పుడు ఆమె అతనిమీద వ్యతిరేకతను పెంచుకుంటుంది. అయితే తానే సహాయాన్ని అర్థించాలని అతను ఎదురు చూస్తున్నట్లు ఆమె తెలుసుకోలేదు.

స్కోరును సరిసమానంగా ఉంచడమన్నది పురుషునికి ప్రధానమని మనం

తెలుసుకున్నాం కదా. అనుబంధంలో తాను చేయవలసిన త్యాగాలన్నీ చేసేశానని పురుషుడు భావించినప్పుడు అతను స్వాభావికంగానే ఎదుటి వ్యక్తి నుంచి మరింత సహకారాన్ని ఆశిస్తాడు; పొందడానికి తాను అన్నివిధాలా అర్హుడినేనని భావిస్తూ, మరింతగా అడుగుతుంటాడు. అయితే పురుషుడు ఇవ్వడాన్ని ఎప్పుడైతే తగ్గిస్తాడో, అప్పుడు మరింతగా ఆశించడం తప్ప ఇంకేమీ చేయలేడు. సహకారాన్ని ఆశించడమన్నది అతని స్వభావం కాదు. మరింత సహకారాన్ని అందించేందుకు మార్గాల్ని వెతకడంలో భాగంగానే అతను సాయాన్ని కోరుకుంటాడు.

ఎప్పుడైతే ఒక మహిళ సహకారాన్ని ఆశించడం మానేస్తుందో, అప్పుడు ఆమె తనతో సరిసమానమైన స్కోరును సాధించిందని పురుషుడు పొరబాటుగా అర్థం చేసుకుంటాడు. లేదా తాను మరింతగా ఇవ్వాల్సిన అవసరం ఉందని భావిస్తాడు. కానీ అతను తనంత తానే సహకారాన్ని అందివ్వాలని ఆమె కోరుకుంటోందని, అందుకోసం ఆమె ఎదురు చూస్తోందని అతను తెలుసుకోలేడు.

ఈ సూత్రం కూడా స్త్రీ, పురుషుల విషయంలో భిన్నమైన వాస్తవిక ధోరణుల్ని కలిగి ఉంటుంది.

స్త్రీలకు : మీ కోసం మరిన్ని త్యాగాల్ని ఎప్పుడు, ఎలా చేయాలన్న విషయంలో ఒక పురుషునికి ఎల్లవేళలా మార్గదర్శకత్వం అవసరమన్న విషయాన్ని గుర్తుంచుకోండి. ఎదుటి వ్యక్తి సహకారాన్ని తనంత తానుగా కోరేంత వరకు అతను వేచి ఉంటాడు. ఆమె అతని సహకారాన్ని మరింతగా కోరుకోవడం లేదా ఇంకా సహకరించాల్సిన అవసరం ఉందని చెప్పడం అన్నవి అతనికి అవసరమైన ప్రతిస్పందనలు. ఆ ప్రతిస్పందనలు లభిస్తే కాని, అతను కార్యోన్ముఖుడు కాలేడు. దాంతోపాటు ఆమె అడిగితే తప్ప ఏమివ్వాలో పురుషునికి తెలియదు. ఈ విషయంలో చాలామంది పురుషులు ఏం చేయాలో తెలియక కొట్టుమిట్టాడుతుంటారు. ఒకవేళ తాను ఇచ్చింది చాలా తక్కువేనని తెలిసినప్పటికీ, ఆమె సహకారం కోసం స్పష్టంగా అడగాలి, చిన్నచిన్న పనుల ద్వారా తనకు సహకరించమని మహిళ, పురుషుడిని కోరాలి. అలా కోరకుంటే అతను తన శక్తియుక్తులన్నింటినీ పెద్ద పెద్ద పనుల మీద, గొప్ప గొప్ప విజయాల మీద, మరింత ధనార్జన మీద కేంద్రీకరిస్తాడు. ఆమె ప్రేమను పొందడానికి అవి అవసరమని అతను భావించడం వల్లే ఇలా జరుగుతుంది.

పురుషులకు : సహకారం కోసం మహిళ తనంత తానుగా కోరుకోదని, అది ఆమె స్వభావమని గుర్తుంచుకోండి. స్వయంగా ఆమె సహాయాన్ని కోరుకోదు. మీరు తనను ప్రేమిస్తున్నట్లయితే మీరే స్వయంగా సహకారాన్ని అందిస్తారని, దానిని తాను అర్థించవలసిన అవసరం లేదని ఆమె భావిస్తుంది. చిన్నచిన్న పనులు చేసి పెట్టడం ద్వారా ఆమెకు సహకరించడాన్ని అభ్యసించండి.

4. **అసమానమైన స్కోరు ఉన్నప్పుడు కూడా శుక్రగ్రహవాసులు త్యాగానికి వెనుకాడరు.** తాము మరింత సహకారాన్ని ఆశించినప్పుడు, తామిద్దరి మధ్య స్కోరు అసమానంగా ఉన్నప్పటికీ అంటే తానే ఎక్కువ త్యాగాలు చేసినప్పటికీ మరిన్ని త్యాగాలు చేయడానికి

మహిళ సిద్ధపడుతుందన్న విషయాన్ని పురుషులు అర్థం చేసుకోలేరు. తన పురుషునికి సహకరించగలిగిన సామర్థ్యం ఉన్నంత వరకు శుక్రగ్రహవాసులు సహకరిస్తూనే ఉంటారు. ఇద్దరి మధ్య సరిసమానమైన స్కోరు ఉండి తీరాలన్న నిబంధన ఏదీ ఆమెకు ఉండదు. కాబట్టి ఆమె నుంచి అతిగా ఆశించకుండా పురుషులు జాగ్రత్త పడాలి. తాను ఇచ్చిన దానికన్నా తక్కువగానే పొందానన్న భావన మహిళకు కలిగిన తరువాత మీరు తనకు అవసరమైన సహకారాన్ని అందించడం లేదని ఆమె మీ మీద విముఖతను పెంచుకుంటుంది.

తమ అవసరాల్ని, కోరికల్ని ఆమె అంగీకరిస్తున్నంత వరకు, ఆమెకు అవసరమైనదంతా లభిస్తూనే ఉన్నదని పురుషులు పొరబాటుగా అర్థం చేసుకుంటారు. స్కోరు సమానంగా లేనప్పుడు కూడా, అది సమానంగానే ఉందని అతను పొరబడతాడు.

మా పెళ్ళైన మొదటి రెండేళ్లలో నా భార్యను వారానికొకసారి నేను సినిమాకు తీసుకు వెళుతుండే వాడిని. ఒక రోజు ఆమె నామీద కోపం తెచ్చుకుని, 'నువ్వు ఏం చేయాలని కోరుకుంటున్నావో దాన్నే మనం చేస్తుంటాం. నేనేం చేయాలని కోరుకుంటానో దాన్ని మాత్రం ఎన్నడూ చేయం' అంటూ నామీద విరుచుకుపడింది.

నేను ఆశ్చర్యపోయాను. ఆమె అంగీకరించినంత కాలం నాలాగే, ఆమె కూడా దీన్ని సంతోషంగానే ఆమోదిస్తోందని నేను భావించేవాడిని. నాలాగే ఆమె కూడా సినిమాలకు వెళ్లడాన్ని ఇష్టపడుతోందని అనుకునే వాడిని.

తనకు సంగీత కచేరికి వెళ్లాలని ఉందని, నాటకానికి వెళ్లాలని ఉందని ఆమె అడపాదడపా అంటూ ఉండేది. ఎప్పుడైనా మేము ఏదైనా నాటకశాల మీదుగా ఎక్కడికైనా వెళుతున్నప్పుడు ఆమె 'ఆ నాటకం తమాషాగా ఉంటుంది. మనం దాన్ని చూడాలి' అని చెబుతుండేది.

అయితే వారాంతంలో నేను 'మనం ఫలానా సినిమాకు వెళదాం. అది చాలా బాగుందని అందరూ అంటున్నారు' అని చెప్పేవాడిని.

ఆమె వెంటనే సంతోషంగా 'సరే' అని చెప్పేది. అయితే సినిమాకు వెళ్లడమన్న ప్రతిపాదనను నేను సంతోషించినట్టే ఆమె కూడా సంతోషిస్తోందని నేను పొరబాటుగా అర్థం చేసుకున్నాను. నాతో కలిసి సినిమా చూడడమంటే ఆమెకు ఇష్టం, ఆ సినిమా ఆమెకు కూడా నచ్చేది, కానీ నిజానికి ఆమె స్థానికంగా జరిగే సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలకు హాజరు కావాలని కోరుకుంటోంది. ఆ కోరిక వల్లనే ఆమె తరచూ వాటి గురించి ప్రస్తావించేది. కానీ సినిమాకు వెళ్లాలన్న నా ప్రతిపాదనను ఆమె అంగీకరిస్తున్నంత కాలం, నన్ను సంతోషపెట్టేందుకు ఆమె తన కోరికల్ని బలి చేసుకుంటున్నదని నేను తెలుసుకోలేక పోయాను.

ఈ సూత్రం కూడా స్త్రీ పురుషుల విషయంలో భిన్నమైన ధోరణుల్ని కలిగి ఉంటుంది.

పురుషులకు : ఆమె మీ కోరికలను ఆమోదించడమంటే, మీ ఇద్దరి మధ్య స్కోరు సరిసమానంగా ఉన్నట్టుగా మీరు అర్థం చేసుకోకూడదు. దీన్ని సదా గుర్తుంచుకోండి. ఆమెకు సంబంధించినంత వరకు మీ ఇద్దరి మధ్య స్కోరు 20 నుంచి 0 పాయింట్లుగా

ఉండవచ్చు, అయినప్పటికీ 'నేను తప్పనిసరిగా నీ బట్టల్ని దోబీకి వేస్తాను' అని లేదా 'సరే, నీకోసం నేను ఈ ఫోన్‌కాల్ చేస్తాను' అని ఆమె సంతోషంగా చెప్పవచ్చు.

కోరినదల్లా చేయడమన్నది మీ కోరికకు సంబంధించినదే తప్ప, ఆమె కోరుకుంటున్నది మాత్రం కాదు, తాను ఏం చేయాలని కోరుకుంటోందో ఆమెను అడిగి తెలుసుకోండి. ఆమె ఇష్టాయిష్టాలకు సంబంధించిన సమాచారాన్ని సేకరించండి. తరువాత ఆమెకు నచ్చిన చోటికే ఆమెను తీసుకువెళ్లండి.

స్త్రీలకు : అతను కోరినప్పుడల్లా ఆ కోరికల్ని మీరు అంగీకరిస్తున్నట్టయితే, తాను ఎంతో చేసేశానని అతను భావిస్తాడు లేదా మీ ఇద్దరి మధ్య స్కోరు సరిసమానంగా ఉందని అతను పొరబడతాడు. ఈ విషయాన్ని మీరు ఎల్లవేళలా గుర్తుంచుకోవాలి, ఒకవేళ మీరు ఎక్కువగా ఇస్తూ, తక్కువగా పొందుతుంటే అతని కోరికల్ని అంగీకరించడాన్ని మానుకోండి. మీ కోసం మరింతగా చేయాల్సిన అవసరం అతనికి ఉందని మృదువుగా చెప్పండి.

5. **కుజగ్రహవాసులు పెనాల్టీ పాయింట్లను ఇస్తారు.** తాము ఆశించిన ప్రేమ, సహకారం తమకు లభించడం లేదని భావించినప్పుడు పురుషులు పెనాల్టీ పాయింట్లను (అంటే మైనస్ పాయింట్లు లేదా జరిమానా పాయింట్లు) ఇస్తారని స్త్రీలకు తెలియదు. ఎప్పుడైతే మహిళ తనపట్ల విశ్వాసాన్ని కోల్పోయినట్టు లేదా తనను తిరస్కరిస్తున్నట్టు లేదా అసంతృప్తి చెందినట్టు ప్రవర్తిస్తుందో, అప్పుడు పురుషుడు ఆమెకు మైనస్ లేదా జరిమానా పాయింట్లను ఇస్తాడు.

ఉదాహరణకు, తాను ఆమె కోసం ఏదైనా చేసినప్పుడు, ఆమె దానిని అభినందించకపోతే పురుషుడు బాధకు లోనవుతాడు లేదా ఆమె తనను ప్రేమించడం లేదని భావిస్తాడు. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఆమె తాను ఇదివరకే సంపాదించుకున్నానని భావిస్తున్న పాయింట్లను అతను తిరిగి లాగేసుకుంటాడు. ఒకవేళ అతను ఆమెకు పదిపాయింట్లు ఇచ్చి ఉన్నట్టయితే ఆమె తనను బాధిస్తోందని భావించినప్పుడు పురుషుడు ఆ పదిపాయింట్లను వెనక్కి లాగేసుకుంటాడు. ఒకవేళ ఆమె తనను ఇంకా తీవ్రంగా బాధించిందని అతను భావిస్తే, ఆమెకు 20 మైనస్ పాయింట్లను ఇస్తాడు. ఫలితంగా ఆమె ఆ నిమిషం వరకు 10 పాయింట్లను కలిగి ఉన్న మహిళ, ఇప్పుడు వాటిని పోగొట్టుకోవడమే కాక మరో 10 పాయింట్లు అతనికి బాకీ పడుతుంది.

ఇదంతా ఒక మహిళకు గందరగోళంగా కనిపిస్తుంది. ఆమె అతనితో సమానంగా 30 పాయింట్లను సాధించినప్పటికీ అతని ఆగ్రహానికి కారణమైన ఒకే ఒక్క నిమిషంలో ఆ 30 పాయింట్లను ఆమె కోల్పోతుంది. వాటిని అతను వెనక్కి లాగేసుకుంటాడు. ఆమె తనకు బాకీ పడి ఉంది, కాబట్టి ఇలా లాగేసుకోవడాన్ని అతను న్యాయమైన పనిగానే భావిస్తాడు. తాను నిజాయితీగా వ్యవహరించానని అనుకుంటాడు. గణితశాస్త్ర ప్రకారం ఇదంతా సవ్యంగానే ఉన్నప్పటికీ జీవితంలో ఇది సవ్యమైనది కాదు.

అనుబంధాలకు పెనాల్టీ పాయింట్లన్నవి విధ్వంసకరమైనవి. వీటివల్ల తన త్యాగానికి గుర్తింపు లేకుండా పోయిందని మహిళ భావిస్తుంది, పురుషుడు ఎంత త్యాగం చేసినా

అది తక్కువే అవుతుంది. ఆమె ప్రతికూలంగా ప్రతిస్పందించిందని భావించినప్పుడు, ఆమె అంతవరకు తనకు అందించిన సహకారాన్ని పురుషుడు తిరస్కరిస్తే తిరిగి ఆమెకు సహకరించాలన్న ఉత్సాహాన్ని అతను పోగొట్టుకుంటాడు. ఇది పునరావృతమైతే అతనికి ఇక సహకరించాలన్న ఆలోచనే రాదు. అతను స్తబ్దుడై పోతాడు. ఈ ఐదో సూత్రం కూడా స్త్రీ పురుషుల విషయంలో భిన్నమైన ఆచరణాత్మక ధోరణుల్నే కలిగి ఉంటుంది.

పురుషులకు : పెనాల్టీ పాయింట్లన్నవి న్యాయమైనవి కావని, వాటివల్ల సత్ఫలితాలు రావని గుర్తుంచుకోండి. తను మిమ్మల్ని ప్రేమించడం లేదని, నిందిస్తోందని లేదా బాధిస్తోందని మీరు భావించినప్పుడు, ఆమె అంత వరకు మీకు అందించిన సహకారాన్ని, ప్రేమను గుర్తుకు తెచ్చుకోండి. ఆమె మీ కోసం చేసిన దాన్నంతా తిరస్కరించడం కన్నా, దానిని జ్ఞప్తికి తెచ్చుకోవడం మంచిది. ఆమెను శిక్షించడాన్ని మాని తన నుంచి సహకారాన్ని కోరుకోండి. ఆమె తప్పనిసరిగా సహకరిస్తుంది. మిమ్మల్ని తానెంతగా బాధించిందో ఆమెకు గౌరవప్రదమైన మార్గంలో తెలియజెప్పండి. మిమ్మల్ని తను బాధించిందని ఆమెకు అర్థం చేయిస్తూ, మీకు క్షమాపణలు చెప్పే అవకాశాన్ని ఆమెకు కల్పించండి. శిక్షించడమన్నది సత్ఫలితాలనివ్వదు! మీకు అవసరమైనదాన్ని అందించే అవకాశాన్ని ఆమెకు కల్పించడం ద్వారా మీకు కూడా ఆనందం కలుగుతుంది. ఆమె శుక్రగ్రహవాసి అని- మీకేం కావాలో ఆమెకు తెలియదని, మిమ్మల్ని తాను ఎలా బాధించిందో కూడా తనకు తెలియదని గుర్తుంచుకోండి.

స్త్రీలకు : పురుషులకు పెనాల్టీ పాయింట్లు ఇచ్చే అలవాటు ఉంటుందని గుర్తుంచుకోండి. ఈ దురన్యాయం నుంచి మిమ్మల్ని మీరు కాపాడుకునేందుకు రెండు మార్గాలున్నాయి.

మీరు సాధించిన పాయింట్లను వెనక్కి లాగేసుకోవడం ద్వారా అతను తప్పు చేస్తున్నాడన్న విషయాన్ని గుర్తించడమే మొదటి మార్గం. అతని ప్రవర్తన మిమ్మల్ని ఎంతగా బాధించిందో తనకి ఒకానొక మర్యాదపూర్వకమైన పద్ధతిలో తెలియజెప్పండి. కష్టమైన లేదా ప్రతికూల ఉద్వేగాల్ని సవ్యంగా వ్యక్తం చేసే పద్ధతుల గురించి మనం తరువాతి అధ్యాయంలో తెలుసుకుందాం.

తనకు ఆశించిన ప్రేమ లభించడం లేదన్న బాధ కలిగినప్పుడే అతను ఇలా పాయింట్లను వెనక్కి లాగేసుకుంటున్నాడని, ఆశించిన ప్రేమ, సహకారం లభిస్తే అతను వాటిని వెంటనే వెనక్కి ఇచ్చేస్తాడని మీరు తెలుసుకోవడమే రెండో మార్గం. అతను చేసిన చిన్న పనులకు కూడా మీ నుంచి మరింతగా ప్రేమ లభిస్తోందని అతను భావించే కొద్దీ పెనాల్టీ పాయింట్లు ఇవ్వాలన్న ఆలోచన అతనిలో క్రమంగా తగ్గిపోతుంది. అతనికి ప్రేమను అందించడంలో అనుసరించాల్సిన భిన్నమైన మార్గాల్ని అర్థం చేసుకోండి. అందువల్ల అతను బాధ పడే అవకాశాలు తగ్గిపోతాయి.

అతను ఎంతగా, ఎలా బాధ పడుతున్నాడో మీరు గుర్తించగలిగితే, తనని బాధించి నందుకు మీరు చింతిస్తున్న విషయాన్ని అతనికి తెలియజెప్పండి. ముఖ్యంగా అతను తనకు దక్కలేదని భావిస్తున్న ప్రేమను అతనికి అందించండి. తనకు ఆశించిన అభినందన

లభించడం లేదని అతను భావిస్తే అతనిని అభినందించండి; తనను మీరు విశ్వసించడం లేదని అతను భావిస్తే అతనికి విశ్వాసాన్నివ్వండి; మీరు తనని కించపరుస్తున్నారని భావిస్తే అతని పట్ల మరింత ఆరాధనను ప్రదర్శించండి; మీరు తన పట్ల అసంతృప్తిని కలిగి ఉన్నారని అతను భావిస్తే తనకు అవసరమైన గౌరవాన్ని, ఆమోదాన్ని మీరు అతనికి అందించండి. ఎప్పుడైతే పురుషుడు ఆశించిన ప్రేమ తనకు లభిస్తోందని భావిస్తాడో అప్పుడతను పెనాల్టీ పాయింట్లను ఇవ్వడాన్ని మానేస్తాడు.

ఈ మొత్తం ప్రక్రియలో అతనిని బాధించిన కారణమేమిటో తెలుసుకోవడమన్నదే అత్యంత కష్టమైన విషయం. పురుషుడు తన ఒంటరి గుహలోకి వెళ్ళిపోయినప్పుడు తనను బాధించిన విషయమేమిటో అతనికి తెలియదు. ఒకసారి గుహ నుంచి బయటికి వచ్చిన తరువాత సాధారణంగా అతను దాని గురించి మాట్లాడడు, ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో అతని బాధకు కారణాల్ని మహిళ ఎలా తెలుసుకోగలదు? ఈ పుస్తకాన్ని చదవడం ద్వారా పురుషులు ప్రేమను ఆశించే మార్గాలు ఎంత భిన్నంగా ఉంటాయో మీరు తెలుసుకోవచ్చు. ఇలా తెలుసుకోవడమన్నది ఒక శుభారంభం. ఇలాంటి అవకాశం మహిళలకు ఇంతకు మునుపెన్నడూ లేదు.

ఏం జరిగిందో తెలుసుకోవడానికి పరస్పర భావవినిమయం మీద ఒక మహిళ ఆధార పడవచ్చు. గౌరవప్రదమైన పద్ధతిలో మహిళ తన జీవితభాగస్వామితో మనసువిప్పి మాట్లాడుతూ, ఉద్వేగాలను ఎంతగా పంచుకుంటే పురుషుడు కూడా అంతగా మనసువిప్పి మాట్లాడతాడని, తన బాధను జీవితభాగస్వామితో పంచుకుంటాడని నేను ఇది వరకే చెప్పాను కదా.

పురుషులు పాయింట్లు ఇచ్చే పద్ధతి

ప్రేమకు సంబంధించిన స్కోరులో పాయింట్లు ఇచ్చేందుకు పురుషులు స్త్రీల కన్నా భిన్నమైన పద్ధతిని అనుసరిస్తారు. తన కోసం పురుషుడు చేసిన ప్రతి పనిని మహిళ అభినందించిన ప్రతిసారీ, అతను తనకు అవసరమైన ప్రేమను పొందానని భావిస్తాడు. ఆమెకు ఒక పాయింటును బహూకరిస్తాడు. సంబంధంలో జీవితభాగస్వాములిద్దరి మధ్య సమానమైన స్కోరుకు సంబంధించి పురుషుడికి అవసరమైంది ప్రేమ ఒక్కటే. తమలోని ప్రేమించే శక్తిని మహిళలు అర్థం చేసుకోలేరు. అవసరమైన దాని కన్నా పురుషుని కోసం మరింతగా త్యాగాలు చేయడం ద్వారా అతని ప్రేమను పొందేందుకు స్త్రీలు అనవసర ప్రయత్నాలు చేస్తుంటారు.

ఒక పురుషుడు తనకోసం చేసిన పనిని ఎప్పుడైతే మహిళ అభినందిస్తూ, అప్పుడు అతనికి అవసరమైన ప్రేమ లభిస్తుంది. పురుషులకు ప్రధానంగా అభినందన అన్నది అత్యంత ఆవశ్యకమని గుర్తుంచుకోండి. రోజువారీ జీవితంలో నిర్వర్తించాల్సిన బాధ్యతల్లో పురుషుడు కూడా సమానంగా పాలుపంచుకోవలసిన అవసరం ఉంటుంది. కానీ తనను ఆమె అభినందించడం లేదని అతను భావిస్తే, ఆమె త్యాగానికి అర్థం లేకుండా పోతుంది. ఆమె అతని దృష్టిలో పూర్తిగా అప్రధానమై పోతుంది.

రోజువారీ జీవితంలో నిర్వర్తించాల్సిన బాధ్యతల్లో పురుషుడు కూడా
సమానంగా పాలుపంచుకోవలసిన అవసరం ఉంటుంది.
కానీ తనను ఆమె అభినందించడం లేదని అతను భావిస్తే,
ఆమె త్యాగానికి అర్థం లేకుండా పోతుంది.
ఆమె అతని దృష్టిలో పూర్తిగా అప్రధానమై పోతుంది.

పురుషుడు తనకోసం మరింతగా చిన్నచిన్న పనులు చేసిపెట్టేంత వరకు ఒక మహిళ అతను తన కోసం చేసిన పెద్ద పెద్ద సాహసాలను అభినందించలేదు. తన పట్ల అతను శ్రద్ధ వహిస్తున్నాడని, తనను అతను అర్థం చేసుకుని గౌరవిస్తున్నాడని భావించాలంటే ఆమె ప్రాథమిక అవసరాలన్నింటినీ అతను చిన్నచిన్న పనులు చేయడం ద్వారా సంతృప్తిపరచాల్సి ఉంటుంది.

తన ప్రవర్తనపట్ల స్త్రీ నుంచి లభించే ప్రేమాస్పదమైన ప్రతిస్పందనే పురుషునికి ప్రేమను అందించే ప్రధాన వనరు. అతని మనసులో కూడా ఒక ప్రేమ కాసారం ఉంటుంది. కానీ తనకోసం ఆమె చేసిన త్యాగాలతో ఆ ప్రేమ కాసారం నిండి తీరాలన్న నియమేమీ లేదు. అతనిపట్ల ఆమె ప్రతిస్పందన లేదా ఆమె మనోభావనలు మాత్రమే ఆ ప్రేమ కాసారాన్ని నింపుతాయి.

పురుషుని కోసం మహిళ భోజనాన్ని వండితే, తనపట్ల ఆమె మనోభావనలు ఎలా ఉంటాయన్న విషయం ఆధారంగా అతను ఆమెకు ఒక్క పాయింటు లేదా పదిపాయింట్లు ఇవ్వవచ్చు. ఒకవేళ మహిళ అతనిని రహస్యంగా వ్యతిరేకిస్తున్నట్లయితే, ఆమె వండిన భోజనానికి అతని దృష్టిలో పెద్దగా విలువ ఉండదు - ఆమె తనను వ్యతిరేకిస్తున్నది, కాబట్టి అతను ఆ భోజనానికి మైనస్ పాయింట్లు కూడా ఇవ్వవచ్చు. ఒక పురుషుణ్ణి సంతృప్తిపరచే రహస్యం ఉద్వేగాల ద్వారా మీరు మీ ప్రేమను వ్యక్తం చేయడం మీదే ఆధారపడి ఉంటుంది. అంతేతప్ప, మీ ప్రతిస్పందనలు, సేవలు ఈ విషయంలో అంత ప్రధానమైనవి కావు.

తాత్త్వికంగా చెప్పాలంటే ఆశించిన ప్రేమ లభించిందని స్త్రీ భావించినప్పుడు అప్రయత్నంగానే ఆమె తన ప్రవర్తన ద్వారా ప్రేమను వ్యక్తం చేస్తుంది. ప్రేమాస్పదంగా పురుషుడు ప్రవర్తించినట్లయితే, అతని ఉద్వేగాలు కూడా అతని ప్రవర్తనలాగే మారిపోతాయి. అప్పుడతను అప్రయత్నంగానే మరింత ప్రేమాస్పదంగా ప్రతిస్పందిస్తాడు.

చివరికి ఒక మహిళపట్ల పురుషుడు ప్రేమను అనుభూతించలేని పరిస్థితిలో కూడా ఆమె కోసం అతను ప్రేమగా ఏదో ఒకటి చేయాలని నిర్ణయించుకోవచ్చు. అలాంటప్పుడు అతని ప్రయత్నాన్ని స్వీకరించి ఆమోదించినట్లయితే, అతనిలో ఆమె పట్ల ప్రేమ మళ్లీ చిగురించవచ్చు. పురుషునిలోని ప్రేమకాసారం నిండడానికి 'ఇతరులకోసం పనిచేయడం' అన్నది అద్భుతమైన మార్గం.

ఏది ఏమైనప్పటికీ, ఈ విషయంలో మహిళలు భిన్నమైన వ్యక్తులు. తనను జీవిత భాగస్వామి అర్థం చేసుకోలేదని లేదా గౌరవించడం లేదని, అతనికి తనపట్ల శ్రద్ధలేదని

ఒక మహిళ భావించినప్పుడు ఆమె ప్రేమ రాహిత్యానికి గురవుతుంది. తన కోసం ఏదైనా చేయడానికి జీవితభాగస్వామి నిర్ణయించుకోవడమన్నది ఆమెకు ఆశించిన ప్రేమను సంపాదించి పెట్టలేదు. అంతేకాక అది ఆమెలోని వ్యతిరేకతకు మరింత ఆజ్యం పోస్తుంది. ప్రేమను పొందుతున్నట్టు ఒక మహిళ భావించనప్పుడు ఆమె తన శక్తి యుక్తులన్నింటినీ తనలోని ప్రతికూల ఉద్వేగాలను ఉపశమింప చేసుకోవడం మీదే కేంద్రీకరిస్తుంది. అంతేతప్ప మరింతగా ఇవ్వడం మీద ఇక ఆమె తన దృష్టిని నిలపలేదు.

'ప్రేమతో కూడిన ప్రవర్తన'కు పురుషుడు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది. ఎందుకంటే ఇది మాత్రమే అతని జీవితభాగస్వామి తాలూకు అవసరాల్ని తీరుస్తుంది. ఇది మూసుకు పోయిన ఆమె మనస్సును, అతని మనస్సును తెరుస్తుంది. మరింత ప్రేమకు ఇద్దరి మధ్య ఆస్కారాన్ని కల్పిస్తుంది. మహిళను ఎంతగా సంతృప్తిపరచగలిగితే అంతగా పురుషుడు తన మనసును ఆమె ముందు పరుస్తాడు.

'ప్రేమాస్పద దృక్పథాలు, ఉద్వేగాలు' అన్న వాటికి స్త్రీ ప్రాధాన్యమివ్వాల్సి ఉంటుంది. తన జీవితభాగస్వామికి సంబంధించిన ప్రేమ అవసరాలు ఇవి మాత్రమే సంతృప్తిపరచ గలవు. పురుషునిపట్ల ప్రేమాస్పద దృక్పథాల్ని, ఉద్వేగాల్ని మహిళ వ్యక్తం చేసినప్పుడు, అతనికి మరింతగా ఇచ్చే దిశగా ఆమె స్ఫూర్తిని పొందుతుంది. ఇది మరింతగా మనసు విప్పి ప్రవర్తించేందుకు ఆమెకు సహకరిస్తుంది. అవసరమైన సహకారాన్ని పొందే కొద్దీ ఒక మహిళ మరింతగా పురుషుని ముందు తన మనస్సును పరుస్తుంది.

పురుషునికి నిజంగా ప్రేమ ఎప్పుడు అవసరమవుతుందో కొన్ని సందర్భాల్లో మహిళలకు అంతుబట్టదు. అలాంటి సందర్భాల్లో మహిళ 20 నుంచి 30 పాయింట్లు మాత్రమే సాధించగలదు. దీనికి సంబంధించిన కొన్ని ఉదాహరణలు ఇలా ఉన్నాయి.

పురుషులకన్నా మహిళలు ఎక్కువ స్కోరును సాధించడం

ఏం జరుగుతుందంటే	అతను ఆమెకు ఇచ్చే పాయింట్లు
1. అతను ఒక తప్పు చేస్తాడు, అప్పుడామె 'నేను ముందే చెప్పాను కదా' అంటూ విమర్శించడం లేదా సలహానివ్వడం చేయదు.	10-20
2. అతడు ఆమెను నిరాశపరుస్తాడు. అయినా ఆమె అతనిని శిక్షించదు.	10-20
3. డ్రైవ్ చేస్తూ అతను దారి తప్పిపోతాడు. దానిని ఆమె పెద్ద సమస్యగా పరిగణించదు.	10-20
4. అతను దారి తప్పినప్పుడు ఆమె ఓర్పుగా వేచి చూసి, సమయం అనుకూలించగానే 'ఇంతకు మునుపెన్నడూ మనం ఇంత అందమైన సూర్యాస్తమయాన్ని చూడలేదు కదా, దారి తప్పడమే మంచిదైంది' అని అంటుంది.	20-30

ఏం జరుగుతుందంటే	అతను ఆమెకు ఇచ్చే పాయింట్లు
5. అతను ముఖ్యమైన వస్తువును తెచ్చుకోవడం మరచిపోతాడు. అప్పుడామె 'పర్లేదులే, మళ్లీ బయటికి వచ్చినప్పుడు ఇలా జరగకుండా చూసుకుంటావు కదా?' అని చెబుతుంది.	10-20
6. అతను మళ్లీ ఆ వస్తువును తెచ్చుకోవడం మరచిపోతాడు. అప్పుడామె అతని పట్ల విశ్వాసాన్ని కనబరుస్తూ, ఓర్పుగా 'ఫర్లేదులే, దాన్ని మళ్లీ తెచ్చుకుంటావు కదా?' అని అంటుంది.	20-30
7. ఆమె అతనిని బాధించినప్పుడు, ఆ బాధకు తానే కారణమని తెలుసుకుని అతనికి క్షమాపణలు చెబుతుంది, ప్రేమిస్తుంది.	10-40
8. అతని సహకారాన్ని ఆమె కోరుకుంటుంది. కానీ అతను నిరాకరిస్తాడు. అతని తిరస్కారంతో ఆమె బాధపడకుండా, అతనికి వీలైనప్పుడే తన కోరికను మన్నిస్తాడని విశ్వసిస్తుంది. అతనిని ఆమె తిరస్కరించడం లేదా అతని పట్ల అసంతృప్తిని పెంచుకోదు.	10-20
9. మరోసారి ఆమె అతని సహకారాన్ని కోరుతుంది. అప్పుడు కూడా అతను నిరాకరిస్తాడు. అందుకు అతనిని ఆమె తప్పుబట్టదు. ఆ సమయంలో అతని పరిమితుల్ని తెలుసుకుని, వాటిని గౌరవిస్తుంది.	20-30
10. ఇద్దరి మధ్య స్కోరు సమానంగా ఉందని అతను భావించినప్పుడు ఆమె అతని సహకారాన్ని ఆదేశించినట్లు కాకుండా వినమ్రంగా కోరుతుంది.	1-5
11. ఆవేదనకు గురైనప్పుడు లేదా ఆమె ఎక్కువ త్యాగాలు చేసిందని అతను భావించినప్పుడు కూడా ఆమె వినమ్రంగానే అతని సహకారాన్ని కోరుతుంది.	10-30
12. అతను మౌనం వహించినప్పుడు, దాన్ని తప్పుగా ఆమె భావించదు. అతనిని అపరాధ భావనలోకి నెట్టివేయదు.	10-20
13. అతను తన ఒంటరి గుహ నుంచి బయటికి వచ్చినప్పుడు ఆమె అతనిని శిక్షించదు లేదా తిరస్కరించదు. సాదరంగా ఆహ్వానిస్తుంది.	10-20
14. తాను చేసిన అపరాధానికి అతను క్షమాపణలు చెప్పుకుంటే దానిని ఆమె ప్రేమతో ఆమోదించి, క్షమిస్తుంది. అతని తప్పు ఎంత పెద్దదైతే అతను ఆమెకు ఇచ్చే పాయింట్లు అంత ఎక్కువవుతాయి.	10-50

ఏం జరుగుతుందంటే	అతను ఆమెకు ఇచ్చే పాయింట్లు
15. ఏదైనా పని చేయమని అతను కోరినప్పుడు ఆమె తాను ఎందుచేత ఆ పని చేయలేకపోతున్నానో వివరిస్తూ కారణాల్ని ఏకరవు పెట్టదు.	1-10
16. ఏదైనా పని చేయమని అతను ఆమెను కోరుతాడు. ఆమె ఉల్లాసంగానే అంగీకరిస్తుంది.	1-10
17. ఇద్దరి మధ్య గొడవ సద్దుమణిగిన తరువాత, అతను ఆమె కోసం చిన్నచిన్న పనుల్ని చేయడం మొదలుపెడతాడు, ఆమె మళ్లీ వాటిని అభినందించడం ప్రారంభిస్తుంది.	10-30
18. భర్త ఇంటికి చేరుకోగానే అతన్ని చూసి ఆమె సంతోషిస్తుంది.	10-20
19. ఆమె అతనిపట్ల అసంతృప్తి చెందుతుంది. కానీ దానిని వ్యక్తం చేయకుండా మౌనంగా మరో గదిలోకి వెళ్లి, తనను తాను సంబాళించుకుని తిరిగి ప్రేమతో నిండిన మనస్సుతో అతని దగ్గరికి వస్తుంది.	10-20
20. సాధారణంగా తనను బాధించేందుకు దారితీసేలా అతను తప్పులు చేసినప్పుడు కూడా కొన్ని ప్రత్యేక సందర్భాలలో ఆమె వాటిని పట్టించుకోదు.	20-40
21. అతనితో లైంగిక సంపర్కాన్ని ఆమె నిజంగానే సంతోషిస్తుంది.	10-40
22. తాళాల్ని ఎక్కడ పెట్టాడో అతను మరచిపోతాడు. అయినా ఆమె అతని వంక ప్రశాంతంగానే చూస్తుంది, 'నీకు బాధ్యత తెలియదు' అని అర్థం వచ్చేలా అతని వంక కొరకొరా చూడదు.	10-20
23. ఇద్దరూ కలిసి బయటికి వెళ్లినప్పుడు ఒక రెస్టారెంట్ లేదా సినిమా గురించి తన అయిష్టాన్ని, అసంతృప్తిని వ్యక్తం చేయడంలో ఆమె చాలా చాకచక్యంగా లేదా మర్యాదపూర్వకంగా వ్యవహరిస్తుంది.	10-20
24. కారును డ్రైవ్ చేస్తున్నప్పుడు లేదా పార్క్ చేస్తున్నప్పుడు ఆమె అతనికి సలహానివ్వదు, గమ్యానికి చేర్చినందుకు అతనిని మెచ్చుకుంటుంది.	10-20
25. అతను చేసిన తప్పుల్నే పట్టుకుని వేలాడకుండా ఆమె అతని సహకారాన్ని మళ్లీ మళ్లీ కోరుతుంది.	10-20
26. అతనిని నిందించడం, తిరస్కరించడం, అతనిపట్ల అసంతృప్తి వ్యక్తం చేయడం వంటివి లేకుండా ఆమె తన ప్రతికూల ఉద్వేగాలను అతనితో పంచుకుంటుంది.	10-40

మహిళ ఎక్కువ పాయింట్లను ఎప్పుడు సాధిస్తుందంటే...

పైన చెప్పిన ఉదాహరణలన్నీ పాయింట్లను సాధించడంలో పురుషులు మహిళలకన్నా భిన్నంగా ఎలా వ్యవహరిస్తారో తెలియజెబుతున్నాయి. అంతమాత్రం చేత ఒక మహిళ ఆ జాబితాలోని ప్రతిపనినీ చేయనక్కర్లేదు. పురుషుని పరిస్థితి సంక్లిష్టంగా ఉన్న సందర్భాలకు మాత్రమే ఆ జాబితా వర్తిస్తుంది. అలాంటి సందర్భాలలో అతనికి అన్నుదన్నుగా నిలుస్తూ, అతనికి అవసరమైనవి అందించినప్పుడు మహిళకు అతను ధారాళంగా పాయింట్లను ఇచ్చేస్తాడు.

నేను ఏడవ అధ్యాయంలో పేర్కొన్నట్టుగా మహిళలో ప్రేమించే సామర్థ్యం సంక్లిష్ట సందర్భాలలో ఒకానొక తరంగ స్వభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది. ఒక మహిళలో ప్రేమించే సామర్థ్యం పెరిగినప్పుడు (ఆమె ఉద్వేగ తరంగం ఆకాశాన్నంటినప్పుడు) ఆమె మరిన్ని అదనపు పాయింట్లను సాధించడానికి అదే తగిన సమయమవుతుంది. మిగిలిన సమయాల్లో ఆమె నుంచి అంతటి ప్రేమను ఆశించలేం.

ప్రేమను ఇచ్చే సామర్థ్యం మహిళలో ఏ విధంగా హెచ్చుతగ్గులకు గురవుతుంటుందో, ప్రేమను పొందాల్సిన అవసరం పురుషుడిలో ఆ విధంగానే హెచ్చుతగ్గులకు గురవుతుంది. పైన పేర్కొన్న ఉదాహరణల్లో చెప్పినట్టుగా పురుషుడు నిర్దిష్టమైన సంఖ్యలోనే లేదా మొత్తంలోనే పాయింట్లు ఇవ్వాలన్న నియమమేమీ లేదు. ఆమె నుంచి ప్రేమను పొందాల్సిన అవసరం ఎంత ఎక్కువగా ఉంటుందో, అంత ఎక్కువగా అతను ఆమెకు పాయింట్లను ఇస్తాడు; ఇది ఒక అంచనా మాత్రమే.

ఉదాహరణకు ఆమె అతని పట్ల ఏదైనా తప్పుచేసి అపరాధ భావనతోనూ, దిగులుతోనూ లేదా అవమానంతోనూ బాధపడుతున్న సమయంలో ఆమె నుంచి అతను మరింత ప్రేమను ఆశించినట్టయితే; ఆమెకు అన్నుదన్నుగా నిలవడాన్ని ఒక అవసరంగా అతను భావించినప్పుడు, అతను ఆమెకు మరిన్ని పాయింట్లు ఇస్తాడు. అలా అన్నుదన్నుగా నిలిచినప్పుడే ఆమె నుంచి అతను ఆశించిన ప్రతిస్పందనను పొందగలడు. ఆమె చేసిన తప్పు ఎంత పెద్దదైతే, అంతగా అతను తన ప్రేమను ఆమెకు ఇస్తూ, మరిన్ని పాయింట్లను బహూకరిస్తాడు. ఆమె ప్రేమను అతను స్వీకరించినట్టయితే, ఆమెను అతను వ్యతిరేకించినంత తీవ్రంగానే ఆమె కూడా అతనికి తన పెనాల్టీ పాయింట్లను ఇస్తుంది. రెండు సందర్భాల్లో తీవ్రత ఒకే విధంగా ఉంటుంది. ఒకవేళ ఆమె చేసిన తప్పు ఫలితంగా తాను తిరస్కారానికి గురైనట్టుగా భావించినప్పుడు అతను ఆమెకు పెనాల్టీ పాయింట్లనిస్తాడు.

ఒకవేళ పురుషుడు స్త్రీ పట్ల తప్పుచేసి అపరాధ భావానికి,
విచారానికి లేదా అవమానానికి గురైతే, ఆ సమయంలో కూడా
ఆమె నుంచి అతను మరింత ప్రేమను ఆశిస్తుంటే....,
తాను చేసిన తప్పు ఎంత పెద్దదైతే అంత ఎక్కువ పాయింట్లను
అతను ఆమెకు ఇస్తాడు.

పురుషులు ఆత్మరక్షణలో ఎందుకు పడతారంటే...

తాను తప్పు చేసినప్పుడు, ఆ తప్పువల్ల మహిళ ఆవేదనకు గురైనప్పుడు పురుషుడు ఆమెపై ఆగ్రహిస్తాడు. అతని నిరాశ తాలూకు తీవ్రత అతని తప్పిదం తాలూకు తీవ్రత మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. చిన్న తప్పు చేసినప్పుడు అతను తక్కువగానే ఆత్మరక్షణలో పడతాడు, పెద్ద తప్పు చేసినప్పుడు అతను మరింత ఎక్కువగా ఆత్మరక్షణలో పడతాడు. కొన్ని సందర్భాలలో ఒక పెద్ద తప్పు చేసినప్పుడు కూడా అతను క్షమాపణ చెప్పకపోవడం మహిళల్ని ఆశ్చర్యపరుస్తుంది. అలా క్షమాపణలు చెబితే తనకు అవతలి వ్యక్తి నుంచి క్షమాపణ లభించదేమోనన్న భయంతోనే అతను క్షమించమని అడగడు. తాను ఆమె విషయంలో విఫలమయ్యానని అంగీకరించడం అతనికి అత్యంత బాధాకరం. అప్పుడు క్షమాపణ చెప్పడానికి బదులు, ఆవేదన చెందినందుకు ఆమెను తప్పుబడుతూ ఆగ్రహాన్ని ప్రదర్శిస్తాడు, ఆమెకు పెనాల్టీ పాయింట్లనిస్తాడు.

> **ఒక పురుషుడు ప్రతికూల మానసిక స్థితిలో ఉన్నప్పుడు..., ఒక పెనుగాలి వీచినప్పుడు ఎలాగైతే గడిపరక తలవంచుకుని ఆ ఉపద్రవాన్ని తప్పించు కుంటుందో మీరు కూడా అతని పట్ల అలాగే ప్రవర్తించండి.**

ఒక పురుషుడు ప్రతికూల మానసికస్థితిలో ఉన్నప్పుడు....., ఒక పెనుగాలి వీచినప్పుడు ఎలాగైతే గడ్డిపరక తలవంచుకుని ఆ ఉపద్రవాన్ని తప్పించుకుంటుందో మీరు కూడా అతనిపట్ల అలాగే ప్రవర్తించండి. ఆ పెనుగాలి ఉధృతి తగ్గినప్పుడు అతను మరిన్ని అదనపు పాయింట్లతో ఆమెను సమీపిస్తాడు. తాను పెనుగాలిలో రెచ్చిపోయినందుకు తనను తప్పు బట్టకుండా లేదా తనను మార్చేందుకు ప్రయత్నించకుండా ఉన్నందుకు అతను ఆమెకు అదనపు పాయింట్లను ఇస్తాడు. ఒకవేళ ఆమె ఆ పెనుగాలిని అడ్డుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తే ఒక పెద్ద ఉత్పాతమే సంభవిస్తుంది, అనవసర జోక్యం కలిగించుకున్నందుకు ఆమెను అతను నిందిస్తాడు.

ఇది చాలామంది మహిళలకు కొత్తగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే శుక్రగ్రహం మీద ఎవరైనా ఆవేదనకు లోనైనప్పుడు శుక్రగ్రహవాసులు ఆమెను నిర్లక్ష్యం చేయడం లేదా తక్కువ చేయడం వంటి చర్యలకు పూనుకోరు. శుక్రగ్రహం మీద పెనుగాలులు, పెను తుఫానులు ఉండవు. ఎప్పుడైతే తోటివ్యక్తి ఆవేదనకు గురవుతుందో, అప్పుడు అందరూ ఆ బాధను పంచుకునేందుకు వీలుగా ఆమె సమస్య గురించి ఎన్నో విధాలుగా ప్రశ్నిస్తుంటారు. శుక్రగ్రహం మీద పెనుతుఫాను మొదలైతే అక్కడ అందరూ ఏవైనా కలుగుల్ని వెతుక్కుని దాక్కుంటారు.

పురుషులు పెనాల్టీ పాయింట్లను ఎందుకిస్తారంటే...

స్కోరును సాధించడంలో, పాయింట్లను ఇవ్వడంలో పురుషుల శైలి భిన్నంగా ఉంటుందని అర్థం చేసుకుంటే, అది మహిళలకు ఎంతో ఉపకరిస్తుంది. పురుషులు పెనాల్టీ పాయింట్లు ఇవ్వడమన్నది మహిళల్ని గందరగోళంలో పడేస్తుంది. తమ ఉద్వేగాలను జీవితభాగస్వామితో

పంచుకోవడం సురక్షితం కాదన్న అభద్రతలోకి అది మహిళల్ని నెట్టేస్తుంది. పెనాల్టీ పాయింట్లను ఇవ్వడమన్నది అన్యాయమని గ్రహించి, రాత్రికి రాత్రే పురుషులు మారిపోతే అది కచ్చితంగా అద్భుతమవుతుంది. కానీ మార్పుకు కొంత వ్యవధి అవసరం. అయితే పురుషుడు ఎంత తొందరగా పెనాల్టీ పాయింట్లను ఇస్తాడో, అంత తొందరగా వాటిని వెనక్కి తీసేసుకునే అవకాశం కూడా ఉందని తెలుసుకోవడం ఒక మహిళకు భరోసా ఇస్తుంది.

పురుషుని కన్నా తాను ఎక్కువ త్యాగాలు చేశానని భావించినప్పుడు మహిళ ఎలాగైతే అతని పట్ల వ్యతిరేకతను పెంచుకుంటుందో, పురుషుడు కూడా అలాగే పెనాల్టీ పాయింట్లను ఇస్తాడు. అసంతృప్తికి లోనైనప్పుడు మహిళ తాను అంత వరకు అతనికిచ్చిన పాయింట్లను తోసిరాజని, అతనికి 0 పాయింట్లను ఇస్తుంది. అలాంటి సందర్భాలలో ఆమె వ్యతిరేకత అనే జ్వరంతో బాధపడుతోందని పురుషుడు అర్థం చేసుకుని, ఆమెకు మరింత ప్రేమను అందించవలసి ఉంటుంది.

అలాగే ఒక పురుషుడు తనకు పెనాల్టీ పాయింట్లు ఇచ్చినప్పుడు అతనిలోని వ్యతిరేకత అనే జ్వరతీవ్రతకు దానికి ఒక కొలమానంగా మహిళ భావించాలి. అతను కుదుటపడాలంటే ఆమె అతనికి మరింత ప్రేమను అందించాలి. ఫలితంగా అతను ఆమెకు మరిన్ని అదనపు పాయింట్లనిచ్చి, ఇద్దరి మధ్య సమాన స్కోరును నెలకొల్పుతాడు.

ఒక పురుషుడి నుంచి ఎక్కువ పాయింట్లను సాధించే పద్ధతిని తెలుసుకుంటే, జీవిత భాగస్వామి ఒంటరి గుహలోకి వెళ్లిపోయినప్పుడు, బాధపడుతున్నప్పుడు మహిళ అతనికి మరింత అన్నుదన్నుగా నిలబడేందుకు సమర్థవంతంగా సన్నద్ధమవుతుంది. అతని కోసం చిన్నచిన్న పనుల్ని (మహిళ మనసు గెలుచుకోవడానికి 101 మార్గాలు అనే జాబితా నుంచి పనుల్ని ఎంపిక చేసుకోవచ్చు) అతని కోసం ఆమె వాటిని చేయవచ్చు. తనకు ఏది అవసరమో, దానిని అతనికి ఇవ్వడం ద్వారా ఆమె మరింత సమర్థవంతంగా తన శక్తులన్నింటినీ అతనిని సంతృప్తి పరచడం మీద కేంద్రీకరించవచ్చు. అతనికి అవసరమైన దాన్ని (పురుషుని మనసును గెలవడమెలా? అనే జాబితాలో చెప్పినట్టుగా) ఇవ్వడం మీదే ఆమె తన శక్తియుక్తులను మరింతగా కేంద్రీకృతం చేయవచ్చు.

వ్యత్యాసాలను గుర్తుంచుకోవడం

స్కోరును సాధించడంలో పరస్పరం స్త్రీ, పురుషులు ఎంత భిన్నంగా వ్యవహరిస్తారో అర్థం చేసుకోవలసిన అవసరం ఉంది. ఇలా అర్థం చేసుకోవడంవల్ల మహిళలు, పురుషులు ప్రయోజనం పొందవచ్చు. ఒక అనుబంధాన్ని పదిలపరుచుకోవడానికి మనం ఇంతవరకు వెచ్చిస్తున్న శక్తి కన్నా అదనపు శక్తియుక్తుల్ని ఉపయోగించాల్సిన అవసరం లేదు. అనుబంధాల్ని మెరుగు పరచుకోవడమన్నది అంత కష్టసాధ్యమైన విషయమేమీ కాదు. మన జీవితభాగస్వామికి సంతృప్తికరమైన మార్గాల్లోనే మన శక్తియుక్తుల్ని వెచ్చించే పద్ధతుల్ని మనం నేర్చుకోనంత వరకు అనుబంధాలు అవిరవుతూనే ఉంటాయి.

అధ్యాయం 11

కష్టమైన భావాలని తెలియబరచడం ఎలా

తలకిందులయినప్పుడు, నిరాశ నిస్పృహాలలో అంతా కూరుకుపోయినప్పుడు లేక కోపంగా ఉన్నప్పుడు, మనం మన భావాలని ప్రేమాస్పదంగా తెలియజేయడం కష్టం. మనలో వ్యతిరేకార్థక అనుభూతులు తలెత్తినప్పుడు, మనం అందరం తాత్కాలికంగా అప్యాయతతో కూడిన భావాలను నమ్మకం, ఆదరణ, అవగాహనం, అంగీకారం, ప్రశంస లాంటి అప్యాయత నిండిన మన భావాలను - విస్మరిస్తుంటాం. అటువంటి సమయాల్లో, మనలోని ఉద్దేశాలు ఎంత మంచివి అయినప్పటికీ, మాట్లాడటం కొట్లాటలా మారుతుంది. ఆవేశంలో, మన జీవితభాగస్వామికి మనకి అనుకూలంగా ఉండే మన భావాలని తెలియబరచటం ఎలాగో మరచిపోతాం.

ఇటువంటి సమయాలలో స్త్రీలు తమకి తెలియకుండానే పురుషులని నిందించటం మొదలుపెడతారు, వాళ్ళు తమ చర్యలపట్ల అపరాధభావం కలిగేలా చేస్తారు. తన జీవిత భాగస్వామి తనకోసం తనకి వీలైనదంతా చేస్తున్నాడన్న విషయాన్ని గుర్తుంచుకునే బదులు, ఒక స్త్రీ అతనిపట్ల క్రూరంగా ప్రవర్తిస్తూ, విమర్శిస్తూ, అసహ్యం కనబరచవచ్చు. వ్యతిరేక భావాలు తనలో ఉప్పొంగుతూన్నప్పుడు, ఒక స్త్రీకి ప్రత్యేకంగా అతన్ని నమ్ముతూ, ఆమోదిస్తూ, అభినందన తెలుపుతూ మాట్లాడటం కష్టంగానే ఉంటుంది. తన జీవిత భాగస్వామిపట్ల తన ప్రవర్తన ఎంత అననుకూలంగా, అతన్ని బాధిస్తూ ఉందన్న సంగతి ఆమె గ్రహించదు.

కాగా పురుషులు తలకిందులయినప్పుడు, వాళ్ళు స్త్రీలని, స్త్రీల భావాలని విమర్శించ టానికి పూనుకుంటారు. తన జీవితభాగస్వామి దుర్బలురాలనీ, ఆమె మనస్తత్వం ఎంతో సున్నితమైనది అనీ గుర్తుంచుకునే బదులు, ఒక పురుషుడు ఆమె అవసరాలని విస్మరిస్తూంటాడు, నీచంగా, నిర్లక్ష్యంగా ప్రవర్తిస్తాడు. తనలో ప్రతికూల ఆలోచనలు చెలరేగినప్పుడు ఆమె పట్ల శ్రద్ధ కనబరుస్తూ ఆమెను గౌరవిస్తూ అర్థం చేసుకుంటూ మాట్లాడటం అతనికి కష్టంగా ఉంటుంది. తన ప్రతికూల ప్రవర్తన ఆమెకి ఎంత బాధాకరమైనదో అతను అర్థం చేసుకోలేడు.

ఇటువంటి సమయాల్లో మాటలవల్ల ప్రయోజనం ఉండదు. అదృష్టవశాత్తూ, దీనికో ప్రత్యామ్నాయం ఉంది. మీ జీవిత భాగస్వామితో మీ భావాలను మాటల్లో పంచుకునే

బదులు, అతనికి లేక ఆమెకి ఒక ఉత్తరం రాయండి. మీ భాగస్వామికి బాధ కలిగించకుండా మీలోని భావాలని మీరు వినగలిగే అవకాశం ఉత్తరాలు రాయడం ద్వారా మీకు కలుగుతుంది. స్వేచ్ఛగా మీ భావాలను వెలిబుస్తూ, వాటిని వినడం ద్వారా, మీరు అసంకల్పితంగా మరింతగా ప్రేమ చూపించే స్థితికి చేరుకుంటారు. కాగా పురుషులు ఉత్తరాలు రాస్తున్నప్పుడు వాళ్ళు మరింత శ్రద్ధ, అవగాహన, గౌరవం కనబరుస్తుంటారు. అదే స్త్రీలు ఉత్తరాలు రాసినప్పుడు వాళ్ళు మరింత నమ్మకం, ఆమోదం, అభినందన కనబరుస్తారు.

మీలోని ప్రతికూల భావనలని రాసుకోవడం ద్వారా మీలో ఎంతగా ప్రేమ లోపించిందో మీకు తెలిసివస్తుంది. ఆ అవగాహన మూలంగా మీరు మీ పద్ధతిని మార్చుకోవచ్చు. అంతే కాక, మీరు మీ ప్రతికూల అనుభూతులని రాసుకోవడం ద్వారా వాటి తీవ్రతను తగ్గించ గలరు. అనుకూల భావాలని తిరిగి అనుభవించగలరు. మీరు మరింత కుదుటపడ్డాక, మీ జీవిత భాగస్వామి దగ్గరకి వెళ్లి అతనితో లేక ఆమెతో మరింత ప్రేమగా మాట్లాడగలరు. ఆ ప్రక్రియలో విమర్శ కాని నిందారోపణ కాని ఉండదు. దాని ఫలితంగా, మిమ్మల్ని అర్థం చేసుకుని ఆమోదించే అవకాశాలు మరింతగా మెరుగవుతాయి.

మీరు ఉత్తరం రాశాక, మాట్లాడే అవసరం మీకు కనిపించదు. బదులుగా మీ భాగస్వామి కోసం ప్రేమపూరితమైనది ఏమైనా చెయ్యాలని అనిపిస్తుంది. మీ భావాలని పంచుకోటానికి ఉత్తరం రాసినా లేక మీ మనశ్శాంతి కోసం ఉత్తరం రాసినా, మీ భావాలని రాయడం అనేది ఒక ముఖ్యమైన పరికరం.

మీ భావాలని పంచుకోటానికి ఉత్తరం రాసినా లేక మీ మనశ్శాంతి కోసం ఉత్తరం రాసినా, మీ భావాలని రాయడం అనేది ఒక ముఖ్యమైన పరికరం.

మీరు మీ భావాలని రాయడానికి బదులు అదే ప్రక్రియని మీరు మీ మనసులో ఊహించుకొనేలా చేసుకోవచ్చు. కేవలం మాట్లాడటం ఆపేయండి. ఏం జరిగిందో మీరు మీ మనసులోనే సమీక్షించండి. మీరు మీ కాల్పనిక జగత్తులో ఏం మాటలంటున్నారో, ఎలా మీరు అనుభూతి చెందుతున్నారో, ఆలోచిస్తున్నారో, ఏం కావాలని అనుకుంటున్నారో ఊహించుకోండి. యథాతథంగా ఊహించండి. దానిలో ఎటువంటి మార్పులు చేర్పులు మీ అంతట మీరు చేయొద్దు. మీ అంతరంగ భావాలని పూర్తి నిజాయితీతో వెలిబుచ్చుతూ అంతర్గత సంభాషణని నడపటం ద్వారా, మీరు హఠాత్తుగా ప్రతికూల శక్తి పట్టు నుంచి విముక్తులవుతారు. మీరు మీ భావాలని కాగితం మీద పెట్టినా, మానసికంగా వాటిని వెలిబుచ్చినా, అవి వాటి శక్తిని కోల్పోతాయి. అనుకూల భావాలు చోటు చేసుకుంటాయి. ప్రేమ లేఖ రాసుకునే పద్ధతి ఈ ప్రక్రియకి వున్న శక్తిని, కార్యసాధనని మరింత పెంచుతుంది. అది ఒక రాసే పద్ధతి అయినప్పటికీ, దానిని మానసికంగా కూడా చేయవచ్చు.

ప్రేమలేఖ పద్ధతి

వ్యతిరేక భావాలకు స్వస్తి చెప్పి, మరింత ప్రేమ కనబరుస్తూ వ్యవహరించడానికి ప్రేమలేఖ రాయడం ఒక మంచి పద్ధతి. మన భావాలని మనం రాసుకోవడం ద్వారా, మనలోని ప్రతికూల భావనలు స్వతస్సిద్ధంగా తగ్గిపోయి, సానుకూల భావాలు పెరుగుతాయి. ప్రేమలేఖ రాసే టెక్నిక్ ఉత్తరాలు రాసే ప్రక్రియను వృద్ధి చేస్తుంది. 'లవలెటర్ టెక్నిక్'లో మూడు అంశాలు లేక భాగాలు ఉంటాయి :

1. మీ భావాలని – కోపం, విచారం, భయం, పశ్చాత్తాపం, ప్రేమ – వ్యక్తపరుస్తూ ఒక ప్రేమలేఖ రాయడం.
2. మీరు మీ భాగస్వామి నుంచి ఏం వినదలచుకున్నారో వ్యక్తీకరిస్తూ ఒక ప్రతిస్పందన ఉత్తరం రాయడం.
3. మీ ప్రేమలేఖ, ప్రతిస్పందన ఉత్తరాలను మీ భాగస్వామితో పంచుకోవడం కోసం ఉత్తరం రాయడం.

ఈ 'లవ్‌లెటర్ టెక్నిక్' ఎంతో సరళమైనది. ఈ మూడు అంశాలను మీరు పాటించవచ్చు, లేదా ఏదో ఒకటి కాని వాటిలో రెండిటిని కాని చేయవచ్చు. ఉదాహరణకి, మీరు మొదటి మెట్టూ, రెండవ మెట్టూ అభ్యసించండి, మీరు మీ దృష్టిని కేంద్రీకరించగలుగుతారు, మరింతగా ప్రేమించగలుగుతారు, తర్వాత మీ భాగస్వామితో సంభాషణని – ప్రశాంతంగా, నిందారోపణ లేకుండా – కొనసాగించగలరు. ఇతర సమయాల్లో మీరు మూడు మెట్లనీ ఉపయోగించుకోవచ్చు, మీ ప్రేమలేఖని, ప్రతిస్పందన ఉత్తరాన్ని మీ భాగస్వామితో పంచుకోవచ్చు.

ఈ మూడు మెట్లనీ అనుసరించటం మీ ఇద్దరికీ ఒక శక్తివంతమైన అనుభవం. అయితే ఒక్కోసారి ఈ మూడు మెట్లనీ పాటించడానికి ఎక్కువ సమయం కావలసిరావచ్చు, అంతేకాక అనవసరమనిపించవచ్చు. కొన్ని పరిస్థితుల్లో, అత్యంత శక్తివంతమైన పద్ధతి కేవలం మొదటి మెట్టు పాటిస్తూ, ఒక ప్రేమలేఖ రాయడమే! ప్రేమలేఖ రాసే పద్ధతులకి సంబంధించిన కొన్ని ఉదాహరణలను తీసుకుందాం.

మొదటి మెట్టు : ప్రేమలేఖ రాయడం

మీ జీవిత భాగస్వామికి ప్రేమలేఖ రాయడం కోసం ఒక ఏకాంత ప్రదేశాన్ని ఎంచుకోండి. మీ ప్రతీ ప్రేమలేఖలోనూ మీలోని క్రోధం, విచారం భయం, పశ్చాత్తాపం – తరువాత – ప్రేమని వ్యక్తపరచండి. మీ భావాలని పూర్తిగా తెలియబరచటానికి, సంపూర్ణంగా అర్థం చేసుకోవటానికి ఈ పద్ధతి మీకు తోడ్పడుతుంది. భావాల్ని అన్నిటినీ మీరు అర్థం చేసుకోగలగటం వలన, మీరు మీ భాగస్వామికి మరింత ప్రేమతో వాటిని తెలియజేయగలిగే స్థితిలో ఉండగలరు.

మనం నిరాశచెందినప్పుడు సాధారణంగా ఎన్నోరకాల అనుభూతులు మనలో ఒకేసారి చోటు చేసుకుంటాయి. ఉదాహరణకి, మీ భాగస్వామి మీకు నిరాశ కలిగించినప్పుడు,

మీ భావాలని అతను అర్థం చేసుకోనందుకు మీకు అతనిమీద కోపం కలగవచ్చు. తనని మెచ్చుకోనందుకు అతనికి ఆమెపై కోపం కలిగింది. అతను తన పనిలోనే పూర్తిగా కూరుకుపోయుండటం ఆమెకి విచారం కలిగించింది. ఆమెకి తనపట్ల నమ్మకం లేదని, అతనికి విచారం కలిగింది. ఆమె తనని ఎప్పటికీ క్షమించదని, అతనికి భయం పట్టుకుంది తాను అతనిపట్ల కనబరుస్తున్న శ్రద్ధ అతను చూపించటం లేదని ఆమె భయపడుతోంది. మీరు మీ ప్రేమని రహస్యంగా ఆమె నుంచి దాచిపెడుతున్నారని ఆమె బాధపడుతోంది. కాని అదే సమయంలో అతను లేక ఆమె మీ జీవిత భాగస్వామి అయినందుకు మీరు ప్రేమిస్తున్నారు, అతను లేక ఆమె ప్రేమను, ధ్యాసను కావాలనుకుంటున్నారు.

మన ప్రేమభావాలని తెలుసుకోవటం కోసం, అనేక సార్లు ముందు మనం మనలోని ప్రతికూల భావాలని అనుభూతి చెందాలి. ఈ నాలుగు రకాల భావాలు (కోపం, విచారం, భయం, పశ్చాత్తాపం) వ్యక్తపరిచాక, మనం మన ప్రేమభావాలని సంపూర్ణంగా అనుభూతించి, తెలియబరచగలం. ప్రేమలేఖలు రాయడం యథాతథంగా మనలోని వ్యతిరేకభావాల తీవ్రతను తగ్గిస్తుంది. మనలోని అనుకూల భావాలని మనం పూర్తిగా అనుభూతి చెందే అవకాశాన్ని కలిగిస్తుంది. ఒక ప్రాథమిక ప్రేమలేఖ రాయడానికి పనికివచ్చే మార్గనిర్దేశకాలు యివిగో :

1. మీ జీవితభాగస్వామిని ఉత్తరంలో సంబోధించండి. ఆమె/అతను ప్రేమతో అర్థం చేసుకుంటూ మిమ్మల్ని వింటూన్నట్టు ఊహించండి.
2. కోపం తర్వాత విచారం, తర్వాత భయం, తర్వాత పశ్చాత్తాపం, ఆ తర్వాత ప్రేమతో ప్రారంభించండి. ప్రతీ ఉత్తరంలోనూ ఈ ఐదు భాగాలని జోడించండి.
3. ప్రతీ ఒక్క భావం గురించి కొన్ని వాక్యాలు రాయండి. ప్రతీ భాగం సుమారు ఒకే నిడివి ఉండేలా చూడండి. సరళమైన మాటలు వాడండి.
4. ప్రతీ భాగం తర్వాత ఆగండి, తరువాతి భావం ఎలా వస్తోందో గమనించండి. ఆ భావం గురించి రాయండి.
5. ప్రేమ భావనను మీరు చేరుకునేదాకా మీ ఉత్తరాన్ని ఆపకండి. సహనం చూపించండి, ప్రేమ భావన బయటపడేదాకా వేచి చూడండి.
6. చివర్లో మీపేరుతో సంతకం చేయండి. మీకు కావలసిందేమిటో, కావాలనుకున్నదేమిటో ఆలోచించడం కోసం కొద్ది క్షణాలు తీసుకోండి. దానిని 'తాజాకలం'గా రాయండి.

మీరు ఉత్తరాలు రాసే పని సులభతరం చేసుకోవటానికి పుస్తకంలోని ఈ పేజీలను మీ సొంత ప్రేమలేఖలు రాయడానికి సహాయకారిగా పనికి వచ్చేందుకు జాగ్రత్త పరచుకోండి. ఐదు భాగాలలో ప్రతీ ఒక్క భాగంలోనూ మీరు మీ భావాలను వ్యక్తీకరించేందుకు పనికి వచ్చే, మార్గదర్శనం చేసే కొన్ని పదసముదాయాలు చేర్చబడ్డాయి. వీటిలో కొన్నిటిని గాని, అన్నిటిని గాని మీరు ఉపయోగించుకోవచ్చు. సాధారణంగా ఎంతో ప్రయోజనకరమైన మాటలు : 'నాకు కోపం వస్తోంది', 'నాకు బాధగా ఉంది', 'నాకు భయమేస్తోంది', 'నేను విచారిస్తున్నాను' యింకా 'నేను ప్రేమిస్తున్నాను' లాంటివి. అయితే, మీ భావనలను

వ్యక్తీకరించడానికి మీకు సాయపడే ఏ పదబంధమైనా పనికివస్తుంది. ఒక ప్రేమలేఖను పూర్తిచేయడానికి సుమారు 20 నిమిషాలు పడుతుంది.

ఒక ప్రేమలేఖ

ప్రియమైన ______________________________ తేది ____________
నా భావాలని నీతో పంచుకోవటానికోసం నేను ఈ ఉత్తరాన్ని రాస్తున్నాను.

1. కోపం నిమిత్తం
- నాకు అది నచ్చదు...
- నేను నిరాశ చెందుతున్నాను...
- నాకు కోపం వస్తోంది, ఎందుకంటే...
- నాకు చికాకు వేస్తోంది...
- నాకు కావల్సింది ఏమిటంటే...

2. విచారం నిమిత్తం
- నాకు నిరుత్సాహం కలుగుతోంది
- నాకు విచారం వేస్తోంది, కారణం...
- నాకు ఎంతో బాధగా ఉంది...
- నేను కోరుకున్నాను...
- నాకు కావాలి...

3. భయం నిమిత్తం
- నాకు గాబరాగా ఉంది...
- నాకు భయం వేస్తోంది...
- నేను భయపడుతున్నాను...
- నాకు అక్కరలేదు...
- నాకు అవసరం...
- నాకు కావాలి...

4. పశ్చాత్తాపం వ్యక్తపరచడం కోసం
- నాకు ఇబ్బందిగా ఉంది...
- నేను చింతిస్తున్నాను...
- నేను సిగ్గుపడుతున్నాను...
- నేను కావాలని అనుకోవటం లేదు...
- నాకు కావాలి...

5. ప్రేమను తెలియబరిచేందుకు

- నేను ప్రేమిస్తున్నాను...
- నాకు కావాలి...
- నాకు అర్థం అయింది...
- నేను క్షమిస్తున్నాను...
- నేను అభినందిస్తున్నాను...
- అందుకు ధన్యవాదాలు తెలుపుతున్నాను...
- నాకు తెలుసు...

తా.క. నీ నుంచి నేను వినాలనుకుంటున్న ప్రతిస్పందన :

ఈ టెక్నిక్‌ను మీరు అర్థం చేసుకోవటంలో మీకు సాయపడే కొన్ని ప్రత్యేక పరిస్థితులు, కొన్ని ప్రేమ లేఖల నమూనాలు యివిగో :

మతిమరుపుకి సంబంధించిన ఒక ప్రేమలేఖ

అనుకున్న సమయానికన్నా ఎక్కువసేపు టామ్ మధ్యాహ్నం కునుకు తీశాడు, తన కుమార్తె హేలీని పళ్ల డాక్టర్ దగ్గరకి తీసుకుని వెళ్లడం మరచిపోయాడు. దానితో అతని భార్య సమంతకి కోపం ముంచుకు వచ్చింది. ఆ కోపంలో టామ్‌పై దాడి చేసి నిరసన తెలియ చేయటానికి బదులుగా, ఆమె అతనికో ప్రేమలేఖ రాసింది. తర్వాత సమస్య మీద మరింత దృష్టి సారించి, సరైన దారిలో ఆమె టామ్‌ని ఎదుర్కొంది.

ఈ ఉత్తరాన్ని రాయడం మూలాన, సమంతకి తన భర్తకి పెద్ద ఉపన్యాసం యివ్వాలని కాని, అతన్ని నిరాకరించాలని కాని అనిపించలేదు. వాగ్వివాదం పెట్టుకోడానికి బదులు వాళ్లిద్దరూ ఆ సాయంత్రాన్ని హాయిగా గడిపారు. మరుసటివారం హేలీని డెంటిస్ట్ దగ్గరకు తీసుకెళ్లడం టామ్ మరచిపోలేదు.

సమంత రాసిన ప్రేమలేఖ యిదిగో :

డియర్ టామ్,

1. కోపం : నువ్వు మరచిపోయినందుకు నాకెంతో కోపం వచ్చింది, నువ్వు అతిగా నిద్రపోయినందుకు కోపం కలిగింది. నువ్వు మధ్య మధ్య కునుకుదీస్తూ ప్రతీదీ మరచి పోవడం చూస్తుంటే నాకు అసహ్యం వేస్తోంది. ప్రతీదానికి నేను బాధ్యత వహించడంతో అలసిపోతున్నాను. ప్రతీదీ నేనే చెయ్యాలని నువ్వు అనుకుంటావు. దీనితో నాకు విసుగేస్తోంది.

2. విచారం : డాక్టరుతో అపాయింట్‌మెంట్ హేలీ మిస్ అయినందుకు నేను విచారిస్తున్నాను. నువ్వు ఈ విషయం మరచిపోయినందుకు బాధపడుతున్నాను. ఇక నీమీద నేను ఆధారపడలేనని అనిపిస్తున్నందుకు నాకు బాధవేస్తోంది. నువ్వు

అంతగా అలసిపోతున్నందుకు విచారిస్తున్నాను. నాకోసం వెచ్చించటానికి నీకు సమయం లేదని తెలిసి చింతిస్తున్నాను. నన్ను చూడటానికి నువ్వు ఉత్సాహం కనబరచటం లేదని తెలిసి బాధపడుతున్నాను. నీ మతిమరపు నాకు బాధ కలిగిస్తోంది. నా గురించి నువ్వసలు పట్టించుకోవటం లేదని నాకు అనిపిస్తోంది.

3. భయం : ప్రతీదీ నేను చెయ్యవలసి వస్తుందే అని భయపడుతున్నాను. నిన్ను నమ్మాలంటే భయంవేస్తోంది. నన్ను నువ్వు ఏం పట్టించుకోవటం లేదని అనిపిస్తోంది. ఈసారి నేను బాధ్యతని తీసుకోవాలి. ప్రతీదీ నాకు చెయ్యాలని ఉండదు. నాకు నీ సాయం కావాలి. నీ అవసరం నాకుంది. నువ్వు ఎన్నడూ బాధ్యత తీసుకోవేమోనని భయంగా ఉంది. ఎంతో కష్టపడుతున్నావు. నువ్వు జబ్బుపడతావేమోనని భయం వేస్తోంది.

4. పశ్చాత్తాపం : అనుకున్న సమయాలకి నువ్వు చేరుకోకపోవడం నాకు ఇబ్బంది కలిగిస్తోంది. నువ్వు ఆలస్యం చేసినప్పుడల్లా నేను కలవరపడుతుంటాను. అతిగా నీనుంచి ఆశిస్తూన్నందుకు విచారిస్తున్నాను. మరింతగా నిన్ను అంగీకరించలేక పోతున్నందుకు బాధపడుతున్నాను. నిన్ను మరింతగా ప్రేమించలేకపోతున్నందుకు సిగ్గుపడుతున్నాను. నిన్ను తిరస్కరించాలని నేను అనుకోవటం లేదు.

5. ప్రేమ : నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను. నువ్వు అలసిపోయావని అర్థం చేసుకున్నాను. నువ్వు ఎంతో కష్టపడుతున్నావు. నాకు తెలుసు - చెయ్యగలిగిందంతా నువ్వు చేస్తున్నావని. నువ్వు మరచిపోయినందుకు క్షమిస్తున్నాను. డాక్టరుతో మరో అపాయింట్‌మెంట్ తీసుకున్నందుకు ధన్యవాదాలు. హేలీని డెంటిస్ట్ దగ్గరికి తీసుకుని వెళ్లడానికి అంగీకరించినందుకు కృతజ్ఞతలు. నువ్వు నిజంగా నా పట్ల శ్రద్ధ చూపిస్తుంటావని నాకు తెలుసు. నా జీవితంలో నువ్వు నాకు తోడుగా ఉండటం నా అదృష్టంగా భావిస్తాను. నీతో ఒక ప్రేమపూరితమైన సాయంత్రాన్ని గడపాలని కోరుకుంటాను.

ప్రేమతో, సమంత

తా.క. హేలీని వచ్చేవారం డెంటిస్ట్ దగ్గరకి తీసుకెళ్లే బాధ్యతను స్వీకరిస్తానని నువ్వు అనేమాట వినాలని వుంది.

ఉదాసీనతకు సంబంధించిన ప్రేమలేఖ

వ్యాపారం పనిమీద జిమ్ మర్నాడు పొద్దున వెళ్తున్నాడు. ఆ సాయంత్రం అతని భార్య పర్జీనియా అతని సాన్నిహిత్యం కోసం ప్రయత్నించింది. తమ పడకగదిలోకి మామిడిపండు తీసుకొచ్చి, అతనికి యివ్వబోయింది. పక్కమీద పడుకుని పుస్తకం చదవటంలో నిమగ్న మయివున్న జిమ్ తనకి ఆకలిగా లేదని ముక్తసరి సమాధానం యిచ్చాడు. తనను తిరస్కరిస్తున్నాడని బాధపడుతూ పర్జీనియా వెళ్లిపోయింది. లోలోన కోపం ఉప్పొంగింది. వెనక్కి వెళ్లి అతను తన పట్ల కనబరచిన మొరటు ప్రవర్తనని నిందించటానికి బదులు

ఆమె ప్రేమలేఖ రాయడానికి పూనుకొంది.

ఉత్తరం రాసాక వర్జీనియాకి అతని పట్ల మరింత ప్రేమ కలిగింది, క్షమించ గలిగింది. పడకగదిలోకి వెనక్కి వెళ్ళి, "నువ్వు వెళ్ళడానికి ముందురోజు ఆఖరి రాత్రి యిది, ఇద్దరం కలసి ఈ ప్రత్యేక సమయాన్ని గడుపుదాం," అని అంది. జిమ్ తన పుస్తకాన్ని పక్కన పెట్టేశాడు. ఆ సాయంత్రాన్ని ఎంతో ఆనందంగా, ఆత్మీయంగా ఇద్దరూ గడిపారు. ప్రేమలేఖ రాయడం వర్జీనియాకి శక్తిని యిచ్చింది. తన భాగస్వామిని ప్రేమతో మరింత ప్రత్యక్షంగా ఆకర్షించే పట్టుదలని కలిగించింది. తను రాసిన ప్రేమలేఖను తన భాగస్వామితో పంచుకోవలసిన అవసరం ఆమెకి కలగలేదు.

ఇదిగో ఆమె ఉత్తరం :

డియర్ జిమ్,

1. కోపం : నువ్వు పుస్తకం చదవాలని అనుకుంటున్నావు, నువ్వు వెళ్ళిపోవడానికి ముందురోజు మనిద్దరం కలిసి గడుపుకోడానికి వున్న సాయంత్రం యిది. నేనెంతో నిరాశకు లోనవుతున్నాను. నువ్వు నన్ను అలక్ష్యం చేస్తున్నందుకు నాకు కోపం వస్తోంది. నువ్వు నాతో ఈ సమయం గడపటానికి యిష్టపడటం లేదని నాకు నీ మీద కోపంగా వుంది. ఎప్పుడూ నాకన్నా ఎక్కువ ముఖ్యమైనది ఏదో ఒకటి నీకు వుంటూనే వుంది. నువ్వు నన్ను ప్రేమించాలని నేను కోరుకుంటున్నాను.

2. విచారం : నువ్వు నాతో వుండాలని అనుకోవటం లేదని నాకు విచారంగా వుంది. నువ్వు ఎంతో కష్టపడుతూన్నందుకు విచారం వేస్తోంది. నేనిక్కడ లేకపోయినా నువ్వు కనీసం గుర్తుంచుకోవని నాకు అనిపిస్తోంది. నీ పనుల్లో తలమునకలుగా ఉండిపోతావని నేను చింతిస్తుంటాను. నాతో మాట్లాడటం నీకు యిష్టం లేదని తెలిసి బాధపడుతున్నాను. నా గురించి నువ్వు పట్టించుకోవటం లేదని నాకు బాధకలుగుతోంది. ఎటువంటి ప్రత్యేకత నాలో నీకు కనిపించటం లేదా?

3. భయం : నేనెందుకు నిస్పృహ చెందుతున్నానో నువ్వు గ్రహించటం లేదని భయపడు తున్నాను. నేనంటే నీకు లెక్కలేదని భయపడుతున్నాను నా భావాలని నీతో పంచు కోవటానికి భయం వేస్తోంది. నువ్వు నన్నెక్కడ తిరస్కరిస్తావేమోనని భయంగా వుంది. మనిద్దరం ఒకరికొకరం దూరం అవుతున్నామేమోనని భయం వేస్తోంది. దానిగురించి నేను ఏమీ చెయ్యలేకపోతున్నందుకు మరింత బాధగా వుంది. నిన్ను విసిగిస్తున్నానేమోనని భయంగా వుంది. నువ్వు నన్ను ఇష్టపడటం లేదని బాధపడు తున్నాను.

4. పశ్చాత్తాపం : నువ్వు అసలు నా గురించి పట్టించుకోనప్పుడు, నువ్వు నాతో సమయం గడపాలని నేను కోరుకోవటం నాకెంతో ఇబ్బంది కలిగిస్తోంది. నాకెంతో నిరాశ కలగడం నన్ను కలవరపాటుకు గురిచేస్తోంది. ఇది మరింత ఎక్కువగా నీనుంచి నేను ఆశించినట్లు అనిపిస్తోందా? దానికి నేను బాధపడుతున్నాను. నీపట్ల మరింత ప్రేమ, ఆదరణ చూపించలేకపోతున్నందుకు నాకెంతో విచారంగా వుంది.

నాతో సమయం గడపటానికి నువ్వు ఇష్టపడకపోయినప్పుడు, నేను నీపట్ల కనబరచిన ఉదాసీనతకు చింతిస్తున్నాను. నీకు మరో అవకాశాన్ని యివ్వనందుకు బాధపడు తున్నాను. నీ ప్రేమ పట్ల నమ్మకాన్ని మానుకున్నందుకు విచారిస్తున్నాను.

5. ప్రేమ : నేను నిన్ను ప్రేమిస్తూనే వున్నాను. అందుకే మామిడిపండు తెచ్చాను. నిన్ను సంతృప్తి పరచడానికి ఏదైనా చెయ్యాలనుకున్నాను. నీతో ప్రత్యేకంగా సమయాన్ని గడపాలనుకున్నాను. ఇప్పటికి కూడా నీతో ఒక సాయంత్రం కావాలని కోరుకుంటున్నాను. నువ్వు వెంటనే ప్రతిస్పందన కనబరచనందుకు నిన్ను క్షమిస్తున్నాను. నువ్వు ఏదో చదువుతూవున్నావని గ్రహించాను. మనిద్దరం సన్నిహితంగా ప్రేమపూరితమైన సాయంత్రాన్ని గడుపుదాం.

నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను, వర్జీనియా

తా.క. నేను వినాలని అనుకుంటూన్న జవాబు : "నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను, వర్జీనియా, నేను కూడా నీతో ఒక సాయంత్రం ఆనందంగా గడపాలనుకుంటున్నాను. నిన్ను మిస్ అవుతాను."

వాదనకు సంబంధించిన ప్రేమలేఖ

ఒక ఆర్థిక విషయంలో నిర్ణయం తీసుకోవడంలో మైకేల్, వానెసా ఏకాభిప్రాయానికి రాలేకపోయారు. కొద్దినిమిషాల్లోనే ఇద్దరి మధ్య వాగ్వివాదం చోటుచేసుకుంది. ఆమె మీద తాను అరవబోతున్నాని గ్రహించి, అతడు ఆగాడు, దీర్ఘంగా ఊపిరి తీసుకున్నాడు, అప్పుడు "దీని గురించి ఆలోచించటానికి నాకు 'కొంత టైము కావాలి, ఆ తర్వాత మనం మాట్లాడుకుందాం," అన్నాడు. అప్పుడు అతను వేరే గదిలోకి వెళ్లాడు. తన భావాలని ఒక ప్రేమలేఖలో రాసాడు.

ఉత్తరం రాశాక అతను వెనక్కి వెళ్లి ఆమెతో మరింత అర్థవంతంగా చర్చించడం మొదలుపెట్టాడు. దానిమూలంగా వాళ్ల తమ సమస్యను ప్రేమపూరితంగా పరిష్కరించుకో గలిగారు.

అతను రాసిన ప్రేమలేఖ యిదిగో :

డియర్ వానెసా,

1. కోపం : నువ్వు అంతగా ఉద్రేకం చెందినందుకు నాకు కోపంగా వుంది. నన్ను నువ్వు అపార్థం చేసుకున్నందుకు నాకు కోపం వస్తోంది. మనం మాట్లాడు కుంటున్నప్పుడు నువ్వు ప్రశాంతంగా ఉండలేకపోతున్నందుకు నాకు కోపంగా వుంది. నువ్వు మరీ అంత సున్నిత మనస్కురాలివైనందుకు, ప్రతీ చిన్నవిషయానికి నువ్వు నొచ్చుకుంటున్నందుకు నాకు కోపం వస్తోంది. నువ్వు నన్ను నమ్మనందుకు, తిరస్కరిస్తున్నందుకు నాకు కోపంగా వుంది.

2. విచారం : మనం వాదించుకున్నందుకు నాకు విచారంగా వుంది. నీ సందేహాలు, అపనమ్మకం నన్ను బాధిస్తున్నాయి. నీ ప్రేమను కోల్పోవడం నాకు బాధాకరంగా వుంది. మనిద్దరం దెబ్బలాడుకున్నందుకు విచారిస్తున్నాను. మనం ఒకరితో ఒకరం ఏకీభవించనందుకు చింతిస్తున్నాను.

3. భయం : నావల్ల పొరపాటు జరుగుతుందేమోనని భయంగా వుంది. నిన్ను బాధ పెట్టకుండా నేను చెయ్యాలనుకున్నది చెయ్యలేక పోతున్నందుకు భయపడుతున్నాను. నా ఆలోచనలని పంచుకోడానికి భయం వేస్తోంది. నా చేత పొరపాటు పని చేయిస్తావని భయపడుతున్నాను. నేను అసమర్థుడిగా అగుపిస్తానేమో అని భయపడు తున్నాను. నువ్వు నన్ను మెచ్చుకోవేమో అని భయంగా వుంది. నువ్వు అంతగా నిరాశ చెందివున్నప్పుడు నీతో మాట్లాడాలంటే భయం వేస్తోంది. నీకేం చెప్పాలో నాకు తెలియటం లేదు.

4. పశ్చాత్తాపం : నీకు బాధ కలిగించినదుకు విచారిస్తున్నాను. నీతో ఏకీభవించనందుకు విచారిస్తున్నాను. నీపట్ల అంత నిరాసక్తత కనబరచినందుకు విచారం వెలిబుస్తున్నాను. నీ ఆలోచనల పట్ల అంత విముఖత చూపించినందుకు చింతిస్తున్నాను. నేను కావాలనుకున్నది వెంటనే చెయ్యాలని నేను ప్రయత్నించనందుకు విచారిస్తున్నాను. నీ భావాలని తప్పుగా అర్థం చేసుకున్నందుకు చింతిస్తున్నాను. నీపట్ల నేను అలా ప్రవర్తించకుండా ఉండాల్సింది. నిన్ను విమర్శించినందుకు విచారిస్తున్నాను.

5. ప్రేమ : నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను. ఇది సక్రమంగా కొనసాగాలని కోరుకుంటున్నాను. ఇప్పుడు నీ భావాలని వినగలనని అనిపిస్తోంది. నిన్ను ఆదుకోవాలని వుంది. నీ మనసు నొప్పించానని నాకు అర్థమయింది. నీ భావనలను అలా తోసిపుచ్చినందుకు విచారిస్తున్నాను. నేను నిజంగా నిన్ను ఎంతో ప్రేమిస్తున్నాను. నేను నీ కథానాయకుడిని కావాలనుకుంటున్నాను. నాతో ప్రతీదానికీ నువ్వు ఏకీభవించాలని అనుకోవటం లేదు. నన్ను నువ్వు మెచ్చుకోవాలని కోరుకుంటున్నాను. నేను నేనుగానే ఉండాలి, నువ్వు నువ్వుగానే ఉన్నందుకు నేను నీకు తోడుగా వుంటాను. నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను. ఈసారి మనం మాట్లాడుకునేటప్పుడు నేను మరింత ఓర్పువహిస్తాను, నిన్ను అర్థం చేసుకుంటాను. నువ్వు దానికి అర్హురాలివే.

ప్రేమతో, మైకేల్

తా.క. నీ నుంచి నేను ఆశిస్తున్న జవాబు : "నిన్ను నేను ప్రేమిస్తున్నాను, మైకేల్. నన్ను అర్థం చేసుకుంటూ నాపట్ల ఎంతో శ్రద్ధ కనబరుస్తున్నందుకు నేను నిన్ను నిజంగా అభినందిస్తున్నాను. ఈ బంధం యిలాగే కొనసాగుతుందన్న నమ్మకం నాకుంది."

నిరాశా నిస్పృహలకి సంబంధించిన ప్రేమలేఖ

జీన్ తన భర్త బిల్ కోసం ఒక సందేశం రాసిపెట్టింది, అతన్ని కొన్ని ముఖ్యమైన ఉత్తరాలని ఇంటికి తీసుకుని రమ్మని అంది. ఎందువల్లనో బిల్‌కు ఆ మెసేజ్ అందనే లేదు. అతను

ళాళీ చేతులతో ఇంటికి వచ్చినప్పుడు ఆమె ఎంతో నిరాశ చెందింది.

బిల్ చేసినది క్షమించరాని తప్పు కానప్పటికీ, జీన్ తాను ఎంతగా బాధపడిందో చెబుతూ అతని మీద వ్యాఖ్యల వర్షం కురిపించడంతో, బిల్ తనను ఆమె నిందిస్తోందని, తనపై దాడి చేస్తోందని అనుకోవడం మొదలుపెట్టాడు. తనలోని నిరాశా నిస్పృహ భావాలని బిల్ వ్యక్తిగతంగా తీసుకుంటున్నాడని జీన్ అర్థం చేసుకోలేదు. అంతగా ఆమె తలకిందలయినందుకు బిల్ కోపంతో ఆమె మీద విరుచుకుని పడబోయాడు.

తన ఆత్మరక్షణా భావాల్ని ఆమె మీద కుమ్మరించి, తమ ఆనందమయమైన సాయంత్రాన్ని నాశనం చేసే బదులు, బిల్ ఓ పది నిముషాలు సమయం తీసుకుని ఒక ప్రేమలేఖ రాయాలని నిర్ణయించాడు. ఉత్తరం రాయడం పూర్తిచేసాక బిల్ వెనక్కి వెళ్లాడు, మరింత ప్రేమతో భార్యను దగ్గరకి తీసుకుని, కౌగిలించుకుని, "నీకు నీ మెయిల్ అందచేయనందుకు విచారిస్తున్నాను. నీ మెసేజ్ నాకు అందివుంటే బావుండేది. అది సరే, నువ్వు నన్నింకా ప్రేమిస్తూనే వున్నావా?" అని అడిగాడు. జీన్ తన ప్రేమకనబరుస్తూ, అతన్ని ప్రశంసిస్తూ జవాబు చెప్పింది. ప్రచ్ఛనయుద్ధానికి బదులు వాళ్లిద్దరూ ఆ సాయంత్రాన్ని అద్భుతంగా గడిపారు.

బిల్ రాసిన ప్రేమలేఖ యిదిగో :

డియర్ జీన్,

1. కోపం : నువ్వు అంతగా తలకిందులయినప్పుడు నా మీద నాకు అసహ్యం వేసింది. నువ్వు నన్ను నిందించినప్పుడు నాకు అసహ్యం వేసింది. నువ్వు సంతోషంగా లేనందుకు నాకు కోపంగా వుంది. నన్ను చూడటం నీకు ఆనందాన్ని కలిగించటం లేదని నాకు కోపంగా వుంది. నేను ఎంతచేసినా నీకు అది సరిపోదని అనిపిస్తోంది. నువ్వు నన్ను మెచ్చుకోవాలని, నన్ను చూసి సంతోషించాలని కోరుకుంటున్నాను.
2. విచారం : నువ్వు నిస్పృహకు, నిరాశకు లోనైనందుకు విచారిస్తున్నాను. నేను నీకు ఆనందాన్ని కలిగించటం లేదని చింతిస్తున్నాను. నువ్వు సంతోషంగా వుండాలని కోరుకుంటున్నాను. మన ప్రేమ జీవితంలో పని ఎప్పుడూ అడ్డం పడుతూ వుండటం నాకు విచారం కలిగిస్తోంది. మన జీవితాల్లో వున్న ఎన్నో అద్భుతమైన విషయాలని నువ్వు మెచ్చుకోవటం లేదని నేను బాధపడుతున్నాను. నీకు కావలసిన ఉత్తరాలు తీసుకునిరాకుండా నేను ఇంటికి వచ్చినందుకు చింతిస్తున్నాను.
3. భయం : నిన్ను ఆనందపరచలేకపోతున్నానని భయంగా వుంది. సాయంత్రం అంతా నువ్వు సంతోషంగా ఉండవేమోనని భయపడుతున్నాను. నీతో ముఖాముఖీ మాట్లాడాలన్నా, నీ సమీపంలో నిలబడాలన్నా ధైర్యం చాలటం లేదు. నేను నీకు తగనేమో అని భయపడుతున్నాను నన్ను తప్పుపడతావేమోనని భయంగా వుంది.

4. పశ్చాత్తాపం : నేను ఇంటికి మెయిలు తేనందుకు విచారిస్తున్నాను. నువ్వు ఆనందంగా లేవని బాధపడుతున్నాను. నీకు ఫోన్ చెయ్యాలని నాకు అనిపించనందుకు చింతిస్తున్నాను. నీకు బాధ కలిగించాలని నాకు లేదు. నన్ను చూసి నువ్వు సంతోషించాలని కోరుకుంటున్నాను. మాకు ఓ నాలుగు రోజుల సెలవులున్నాయి, ఆ సమయాన్ని నీతో ప్రత్యేకంగా గడపాలని అనుకుంటున్నాను.

5. ప్రేమ : నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను. నువ్వు ఆనందంగా వుండాలని ఆశిస్తున్నాను. నీకు కోపంగా వుందని అర్థం చేసుకున్నాను. నువ్వు యథాస్థితికి రావడానికి కొంత సమయం పడుతుందని నాకు తెలుసు. నేను బాధపడాలని నువ్వు కోరుకోవటం లేదని నాకు తెలుసు. నీకు ఒక చిన్న కౌగిలింత, కొంత సానుభూతి కావాలి. నేను విచారిస్తున్నాను. అప్పుడప్పుడూ నాకేం చేయాలో తోచదు. నీచేత తప్పు చేయిస్తూంటాను. నా భార్యగా వున్నందుకు నీకు ధన్యవాదాలు. నిన్ను నేను ఎంతగానో ప్రేమిస్తున్నాను. నువ్వు అత్యుత్తమురాలివి కానక్కరలేదు, అత్యధికమైన ఆనందమూ చూపించనక్కరలేదు. మెయిల్ విషయంలో నువ్వు బాధపడుతున్నావని అర్థం చేసుకున్నాను.

నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను, బిల్

తా.క. నేను నీనుంచి ఆశిస్తున్న జవాబు : "నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను, బిల్. నువ్వు నా కోసం ఎంత చేస్తున్నావో గుర్తించాను, నువ్వు నా భర్తగా వున్నందుకు ధన్యవాదాలు."

రెండో మెట్టు : జవాబు రాయడం

ప్రేమలేఖ టెక్నిక్‌లో జవాబు రాయడం రెండో మెట్టు. మీరొకసారి మీ సానుకూల, వ్యతిరేక భావాలని తెలియబరిచాక, అదనంగా మరో మూడు నుంచి ఐదు నిమిషాల సమయం జవాబు రాయడానికి తీసుకోవడం ఒక చికిత్సా ప్రక్రియని అనచ్చు. ఈ ఉత్తరంలో మీరు మీ జీవితభాగస్వామి నుంచి ఎటువంటి స్పందనని ఆశిస్తున్నారో ప్రస్తావిస్తారు.

అది యిలా పనిచేస్తుంది. మీరు మీ ప్రేమలేఖలో దెబ్బతిన్న మీ భావాల గురించి రాసారు. మీ భాగస్వామి వాటికి ప్రేమపూర్వకంగా స్పందించినట్లు ఊహించుకోండి. మీకు మీరే ఒక చిన్న ఉత్తరం రాసుకోండి, మీ భాగస్వామే దానిని రాసినట్లు భావించండి. దానిలో మీరు మీ మనసుకు తగిలిన గాయాల గురించి రాసినదానికి మీ భాగస్వామి ఎలా ప్రతిస్పందించాలని అనుకుంటున్నారో - వాటిని అన్నిటినీ చేర్చండి. దిగువన యిచ్చిన పదబంధాలు మీకు మార్గదర్శకాలుగా ఉపయోగపడచ్చు :

- ధన్యవాదాలు మీరు చూపిన...
- అర్థం చేసుకోగలను...
- నేను విచారిస్తున్నాను...

- ఆ అర్హత నీకుంది...
- నాకు కావాలి...
- నేను ప్రేమిస్తున్నాను...

అప్పుడప్పుడూ ఒక జవాబు రాయడం ఒక ప్రేమలేఖ రాయటం కన్నా మరింత శక్తివంతంగా వుంటుంది. నిజంగా మనం కావాలని కోరుకున్నది రాయడం, మనకి అర్హత వున్న ఆసరాని పొందే అవకాశాన్ని పెంచుతుంది. అంతేకాదు, మనం మన భాగస్వాములు ఆప్యాయతతో స్పందిస్తున్నారని ఊహించుకుంటున్నప్పుడు, మనం వాళ్లపని చేయటాన్ని ఎంతో సులభతరం చేస్తున్నాం.

కొంతమంది తమ ప్రతికూల భావాలని రాయడంలో సిద్ధహస్తులు, కాని వాళ్ళు ప్రేమానుభూతుల్ని తెలియబరచడానికి ఇబ్బంది పడుతుంటారు. తమ స్పందన తెలుపుతూ జవాబులు రాయడం వీళ్ల విషయంలో ప్రత్యేకంగా ప్రాముఖ్యత కలిగి వుంది. వాళ్ళు ప్రతిగా ఏం వినదలచుకున్నారో దాన్ని అన్వేషించటానికి అది పనికి వస్తుంది. మీ భాగస్వామి తన ఆసరాని మీకు అందించటానికి వచ్చేటప్పుడు, మీరే విముఖత ప్రదర్శించ వచ్చు, దానిని కూడా అర్థం చేసుకోడానికి సిద్ధం అవండి. అటువంటి సమయాలో మీ భాగస్వామికే ఎంత కష్టంగా ఉంటుందో కదా అని మీకు తెలిసివస్తుంది.

మన భాగస్వామి అవసరాలను మనం తెలుసుకోవడం ఎలా

అప్పుడప్పుడు స్త్రీలు జవాబులు రాయడానికి అభ్యంతరం తెలుపుతుంటారు. తమ భాగస్వాములు తాము ఏం చెప్పదలచుకున్నారో తెలుసుకోవాలని వాళ్లు ఆశిస్తారు. వాళ్ల మనసులో ఒక భావన దాగి వుంది, "నాకేం కావాలో అతనితో చెప్పటం నాకు యిష్టం లేదు, అతను నిజంగా నన్ను ప్రేమిస్తూంటే, అతనికే అది తెలుస్తుంది," అని అది అంటుంది. ఈ విషయంలో పురుషులు కుజగ్రహవాసులని, స్త్రీల అవసరాలు వాళ్లకి తెలియవని, వాటిని వాళ్లకి తెలియబరచాలని ఒక స్త్రీ గుర్తుంచుకోవలసిన అవసరం వుంది.

ఒక పురుషుని స్పందన తాను వుంటూన్న గ్రహాన్ని ప్రతిబింబించినంతగా, ఆమెని తాను ఎంతగా ప్రేమిస్తున్నాడన్న దానిని ప్రతిఫలింపజేయదు. అతనే ఒక శుక్రగ్రహవాసి అయుంటే, ఏం చెప్పాలో అతనికి తెలిసివుండేది, కానీ అతను వేరు, ఒక స్త్రీ భావాలకి ప్రతిస్పందన ఎలా కనబరచాలో పురుషులకి నిజంగా తెలియదు. చాలా వరకు మన సంస్కృతి స్త్రీల అవసరాల గురించి పురుషులకి ఏమీ బోధించదు.

తన తల్లి నిరాశలో కూరుకుపోయినప్పుడు తన తండ్రి ప్రేమతో ఆమెను ఓదార్చటానికి ఒక పురుషుడు కాని చూసివుంటే, అప్పుడు ఏం చెయ్యాలో అతనకి తెలిసివుండేది. అయితే యిప్పుడున్న స్థితిలో అతనికి ఏం తెలీదు ఎందుకంటే అతనికి ఎవరూ నేర్పలేదు. జవాబులు రాయడం అనేది స్త్రీల అవసరాలను పురుషులకు తెలియజెప్పే అత్యుత్తమమైన

మార్గం. సావధానంగానైనా సరే అతను తప్పకుండా నేర్చుకుంటాడు.

స్త్రీల అవసరాలను పురుషునికి తెలియజేసే అత్యుత్తమ మార్గం జవాబులు

అప్పుడప్పుడూ స్త్రీలు నన్ను, "నేను వినాలనుకున్నది ఆయనతో చెబుతాను, ఆయన అదే విధంగా మట్లాడతాడు, అయితే అవి పైపైన ఆయన అన్న మాటలా, కావా అని నాకెలా తెలుస్తుంది. ఆయనకి నిజంగా ఆ ఉద్దేశం లేదేమో?" అని అడుగుతుంటారు.

ఇది అంత ముఖ్యమైన ప్రశ్న కాదు. ఒక పురుషుడు ఒక స్త్రీని ప్రేమించకపోతే, ఆమె అవసరాలని తీర్చడానికి అతను అసలు ప్రయత్నం చేయడు. ఆమె అడిగినదానికి సమంగా అతను స్పందించటానికి ప్రయత్నిస్తే, బహుశా అతను నిజంగా ఆమెను పట్టించు కుంటున్నాడని అనచ్చు.

అతని మాటల్లో పూర్తిగా అతని నిజాయితీ ధ్వనించకపోతే దానికి కారణం అతను ఏదో ఒక కొత్త విషయం నేర్చుకుంటూ ఉండవచ్చు. కొత్తరకంగా స్పందన తెలపడం నేర్చుకోవడం ఇబ్బందికరమే. అది బలహీనంగా అతనికి అనిపించవచ్చు. ఇది ఒక క్లిష్టసమయం. అతనికి ప్రశంసా, ప్రోత్సాహం ఎంతో అవసరం. అతను సరైన దారిలోనే ఉన్నట్టు నమ్మకం కలగాలి, అటువంటి ఫీడ్‌బ్యాక్ అతనికి అందాలి.

ఆమెను అదుకోవాలని అతను చేస్తున్న ప్రయత్నాలలో నిజాయితీ లోపిస్తే, దానికి కారణం - తాను చేస్తున్న పనులు ప్రయోజనకరంగా లేవని అతను అనుమానించడం! ఒక స్త్రీ అతని ప్రయత్నాన్ని మెచ్చుకుంటే, ఆ తరవాత అతనిలో భద్రతా భావం చోటు చేసుకుంటుంది, మరింత నిజాయితీని చూపించగలడు. పురుషులు తెలివితక్కువవారు కాదు. ఒక స్త్రీ తన పట్ల శ్రద్ధ చూపుతోందని పురుషుడు భావించినప్పుడు, అతను సరిగ్గా స్పందించగలడు, సానుకూలమైన మార్పుని తేగలడు.అయితే దానికి కొంత సమయం పడుతుంది.

స్పందన తెలుపుతూ రాసే ఉత్తరాల నుంచి స్త్రీలు కూడా పురుషుల గురించి ఎంతో నేర్చుకోగలరు, వాళ్ల అవసరాలు ఏమిటో గ్రహించగలరు. తనపట్ల ఒక పురుషుడు ప్రవర్తించే తీరు సాధారణంగా ఒక స్త్రీని అయోమయానికి గురిచేస్తూంటుంది. అతనికి ఆసరాగా ఉందామని ఆమె చేసే ప్రయత్నాలని అతను ఎందుకు నిరాకరిస్తుంటాడన్న విషయం ఆమెకి అర్థం కాదు. అతని అవసరాలని ఆమె తప్పుగా అర్థం చేసుకుంటుంది. అప్పుడప్పుడు ఆమె అడ్డుకుంటూంటుంది, ఎందుకంటే అతను తననే లొంగిపొమ్మంటున్నా డని ఆమె భావిస్తుంది.అయితే అనేక విషయాల్లో నిజానికి అతను ఆమె తనని నమ్మాలని, మెచ్చుకోవాలని, ఆమోదించాలని కోరుకుంటాడు.

మద్దతు తీసుకోవడం కోసం మనం మన భాగస్వాములకి మనకి కావలసిందేమిటో బోధించడమే కాక, మద్దతు స్వీకరించడానికి మన అంగీకారం కూడా తెలియబరచాలి. స్పందన తెలియజేసే లేఖలు ఒక వ్యక్తి తాను మద్దతుని స్వీకరించడానికి సుముఖంగా ఉన్నట్లు స్పష్టం చేస్తాయి. మనసుకి గాయం అయినప్పుడు, భావాలని "మీరేం చెప్పినా

నా మనసు మార్చలేరు" లాంటి ధోరణి ప్రదర్శిస్తూ పంచుకోవడం సరైన ఫలితం సాధించదు సరికదా మీ భాగస్వామికి మరింత బాధ కలగజేస్తుంది. అటువంటి సమయాల్లో మాట్లాడకపోవడమే మంచిది.

ఇదిగో ఒక ప్రేమలేఖకి, దానికి స్పందించి యిచ్చిన జవాబుకి ఉదాహరణ. స్పందనని యింకా తాజాకలం కిందే వుంచడాన్ని గమనించండి. కాని గతంలో ఉదహరించిన వాటికన్నా యిది మరికొంత వివరంగా ఉంది, నిడివి కూడా ఎక్కువ.

అతని ప్రతిఘటనకి సంబంధించిన ఒక ప్రేమలేఖ, స్పందన తెలిపే జవాబు

థెరీసా తన భర్త పాల్ సాయం కోరినప్పుడు, అతను ఆమెని ప్రతిఘటిస్తాడు, ఆమె కోరికలు తనకు భారంగా పరిణమించాయని భావిస్తాడు.

డియర్ పాల్,

1. **కోపం :** మీరు ప్రతిఘటిస్తున్నందుకు నాకు కోపంగా వుంది. మీరు నాకు సాయపడటానికి ముందుకు రానందుకు కోపంగా వుంది. ఎప్పుడూ నేనే అడగవలసి వస్తోందని కోపంగా వుంది. మీకోసం నేనెంతో చేస్తున్నాను. నాకు మీ సాయం కావాలి.
2. **విచారం :** నాకు సాయపడటం మీకు యిష్టంలేనందుకు చింతిస్తున్నాను. నేను ఒంటరినై పోయానన్న భావన నాకు దుఃఖం కలిగిస్తోంది. మనిద్దరం కలిసి ఎన్నో పనులు చేయాలని అనుకున్నాను. మీరు నా దగ్గర లేకపోవడం నాకు బాధ కలిగిస్తోంది.
3. **భయం :** మీ సాయం కోరటానికి భయపడుతున్నాను. మీరు కోపగిస్తారని భయపడు తున్నాను. మీరెక్కడ కాదంటారో అని భయం వేస్తోంది, అది నన్ను బాధిస్తుంది.
4. **పశ్చాత్తాపం :** మిమ్మల్ని అంతగా అసహ్యించుకున్నందుకు పశ్చాత్తాపం చెందు తున్నాను. మిమ్మల్ని సతాయించి, నిందించినందుకు విచారిస్తున్నాను. మిమ్మల్ని మెచ్చుకోవడం మానేసినందుకు విచారిస్తున్నాను. మీకోసం ఎంతో చేస్తూ, మీరు కూడా నాకోసం ఎంతో చేయాలని మీనుంచి ఆశిస్తున్నందుకు విచారిస్తున్నాను.
5. **ప్రేమ :** మిమ్మల్ని నేను ప్రేమిస్తున్నాను. మీకు చేతనైనంత బాగా చేస్తున్నారని అర్థం చేసుకున్నాను. మీరు నిజంగా నాపట్ల శ్రద్ధ చూపిస్తున్నారని నాకు తెలుసు. మరింత ప్రేమపూరితమైన రీతిలో మిమ్మల్ని అడుగుతాను. మన పిల్లలని ఒక తండ్రిగా మీరెంతో ప్రేమిస్తున్నారు.

మిమ్మల్ని ప్రేమిస్తున్నాను, థెరీసా

తా.క. నేను మీనుంచి ఆశించే జవాబు యిదే :

డియర్ థెరీసా,

నన్నంతగా ప్రేమిస్తున్నందుకు ధన్యవాదాలు. నీ భావాన్ని నాతో పంచుకున్నందుకు థాంక్స్. నీ కోరికలు ఎంతో బలవంతపెడుతున్నట్టు నేను ప్రవర్తించడం నీకు బాధ కలిగించిందని అర్థం చేసుకున్నాను. నేను నిరోధించినప్పుడల్లా అది నిన్ను గాయపరుస్తోందని నాకు అర్థం అయింది. నా మద్దతు పొందే అర్హత నీకుంది, నీకు మరింతగా సాయపడాలని అనుకుంటున్నాను. నిజంగా నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను, నువ్వు నా భార్యవి అయినందుకు నాకెంతో ఆనందంగా వుంది.

నేను నిన్ను ప్రేమిస్తున్నాను, పాల్

మూడవ మెట్టు : మీ ప్రేమలేఖను, జవాబుని పంచుకోవటం

దిగువనిచ్చిన కారణాల వలన మీ ఉత్తరాలని పంచుకోవటం ముఖ్యం అవుతుంది :

- మీ జీవిత భాగస్వామి మీకు ఆసరా అందించేందుకు ఒక అవకాశాన్ని కలగజేస్తుంది.
- మీకు అవసరమైన అవగాహన కలిగేలా చేస్తుంది.
- మీ భాగస్వామికి అవసరమైన ఫీడ్‌బ్యాక్‌ని ప్రేమాస్పదం, గౌరవప్రదం అయిన మార్గంలో అందజేస్తుంది.
- మీ అనుబంధంలో మార్పుకి ప్రేరేపిస్తుంది.
- సాన్నిహిత్యాన్ని, ఉద్వేగాన్ని సృష్టిస్తుంది.
- మీకు ఏది ముఖ్యమో, మిమ్మల్ని ఎంత బాగా ఆదుకోవచ్చో మీ భాగస్వామికి తెలియజేస్తుంది.
- ఇరువురి మధ్యా అపార్థాలతో మాటలు ఆగిపోయినప్పుడు దంపతులు మళ్లీ మాట్లాడుకోడంలో తోడ్పడుతుంది.
- వ్యతిరేక భావాల్ని సురక్షితమైన రీతిలో ఎలా వినచ్చో మనకి బోధిస్తుంది.

మీ ఉత్తరాలని పంచుకోడానికి అయిదు పద్ధతులు వున్నాయి. అవి దిగువన యివ్వబడ్డాయి. ఈ సందర్భంలో, ఉత్తరం ఆమె రాసినట్లు భావించడమైంది, కాని ఈ పద్ధతులని అతను రాసిన లేఖకు కూడా అన్వయించవచ్చు.

1. అతను ఆమె రాసిన ప్రేమలేఖని, స్పందన లేఖని, ఆమె ఎదురుగా ఉన్నప్పుడు బయటకి చదువుతాడు. తర్వాత ఆమె చేతులని అందుకుని, ఆమె తననుంచి ఏం వినాలని అనుకుంటుందో మరింత బాగా అర్థం చేసుకుని ప్రేమపూర్వకమైన తన స్పందనని తెలుపుతాడు.

2. ఆమె తన ప్రేమలేఖని, స్పందన జవాబుని అతను వింటూండగా గట్టిగా చదువుతుంది. తర్వాత అతను ఆమె చేతులని పట్టుకుని ఎంతో ప్రేమతో స్పందిస్తాడు, ఆమె ఏం వినాలని కోరుకుంటుందో అతనికి ఈసరికి పూర్తిగా అర్థం అయింది.
3. మొదట అతను స్పందన లేఖని ఆమెకు చదివి వినిపిస్తాడు. తర్వాత ఆమె ప్రేమలేఖని బయటకి చదువుతాడు. వ్యతిరేక భావాలని వినటం పురుషునికి ఎంతో సులభం, ఎందుకంటే వాటికి ఎలా స్పందించాలో అతనికి అప్పటికే తెలిసి వుంటుంది. తను చెయ్యాల్సింది ఏమిటో అతనికి తెలియజేయడం మూలాన, ప్రతికూల భావాలని వింటూన్నప్పుడు పురుషుడు భయపడడు. ఆమె రాసిన ప్రేమలేఖని అతను చదివాక, ఆమె చేతులని తన చేతుల్లోకి తీసుకుని ప్రేమపూరితంగా స్పందిస్తాడు, ఆమె తన నుంచి వినాలనుకున్నది అతనికి అవగతమైంది.
4. మొదట ఆమె స్పందన లేఖని అతనికి వినిపిస్తుంది. తర్వాత తన ప్రేమలేఖని గట్టిగా చదువుతుంది. చివరికి అతను ఆమె చేతులని పట్టుకుంటాడు. ఆమెకి ఏం కావాలో పూర్తిగా అర్థం చేసుకుని, మరింత ప్రేమపూర్వకంగా తన స్పందనని తెలుపుతాడు.
5. ఆమె తన ఉత్తరాలని అతనికిస్తుంది. రాబోయే *24 గంటల్లోగా* అతను వాటిని ఏకాంతంలో చదువుతాడు. ఉత్తరాలని చదవటం పూర్తి చేసాక, వాటిని రాసినందుకు ఆమెకి అతను ధన్యవాదాలు చెబుతాడు. ఆమె చేతులని అందుకుని, ఆమె అవసరాలని పూర్తిగా అర్థం చేసుకున్నందు వలన, ఎంతో ప్రేమపూరితంగా స్పందిస్తాడు.

మీ భాగస్వామి ప్రేమతో స్పందించకపోతే మీరేం చేయాలి

గతంలో అనుభవాల మూలంగా కొంతమంది పురుషులు, స్త్రీలు ప్రేమలేఖలని వినటానికి యిబ్బంది పడతారు. వాళ్లు ఉత్తరాలు చదువుతారని ఆశించలేం. కాని మీ భాగస్వామి ఉత్తరాన్ని వినటానికి సిద్ధపడినప్పుడు, అప్పుడప్పుడూ తన స్పందనను ప్రేమపూరితమైన రీతిలో వెంటనే కనబరచలేడు. పాల్, థెరీసాలని ఉదాహరణగా తీసుకుందాం.

తన భాగస్వామి రాసిన ఉత్తరాలని విన్నాక, పాల్ ఆమెపట్ల మరింత ప్రేమ చూపించకపోతే, దానికి కారణం ఆ సమయంలో అతను ప్రేమతో స్పందించలేకపోవటమే. కాని కొంతకాలం తర్వాత అతని భావాల్లో మార్పు రావచ్చు.

ఉత్తరాలు చదివినప్పుడు అతనికి కోపం రావచ్చు. బాధ చెందచ్చు, తనను తాను సమర్థించుకోవచ్చు. అటువంటి సమయాల్లో అతనికి తాను అన్నదాని గురించి లోతుగా ఆలోచించడానికి ఏకాంతం అవసరమౌతుంది.

ఒక ప్రేమలేఖని వింటున్నప్పుడు అప్పుడప్పుడూ వాళ్లకి కోపమే వినిపించవచ్చు. ప్రేమను కూడా వినడానికి మరికొంత సమయం పడుతుంది. కొంతసేపయాక ఆ ఉత్తరాన్ని ముఖ్యంగా పశ్చాత్తాపం, ప్రేమ భాగాలని తిరిగి చదవగలిగితే అదికొంతవరకు సాయపడుతుంది. నా భార్య రాసిన ప్రేమలేఖను చదివేముందు అప్పుడప్పుడూ ప్రేమభాగాన్ని

ముందు చదివాక, పూర్తి ఉత్తరం తరవాత చదువుతుంటాను.

ఒక ప్రేమలేఖ చదివాక ఒక పురుషుడు నిరాశ చెందితే, అతను తనే ఒక ప్రేమలేఖ రాస్తూ స్పందించవచ్చు. అతను ఆమె ప్రేమలేఖ చదువుతూన్నప్పుడు తలెత్తిన వ్యతిరేక భావాలనుంచి తప్పించుకునే అవకాశాన్ని అది కలగజేస్తుంది. నా భార్య ఒక ప్రేమలేఖని నాతో పంచుకునే వరకు నాకు చికాకు కలిగించే విషయం ఏమిటో నాకు తెలియదు. హఠాత్తుగా ఏదో రాయాలనిపిస్తుంది నాకు. ఉత్తరం రాయడం ద్వారా, నేను నా ప్రేమభావనల్ని తిరిగి పొందగలుగుతాను, ఆమె లేఖని తిరిగి చదివాక, ఆమెకి కలిగిన గాయం వెనకదాగిన ఆమె ప్రేమభావాల్ని వినగలుగుతాను.

ఒక పురుషుడు తక్షణం ప్రేమతో ప్రత్యుత్తరం యివ్వలేకపోవచ్చు, అయితే అది శిక్షింపబడవలసిన చర్యకాదని అతను గ్రహించాలి. అతని భాగస్వామి దాని గురించి ఆలోచించాలని అర్థం చేసుకోవాలి. బహుశా తన భాగస్వామిని సమర్థించేందుకు అతను "ఈ ఉత్తరం రాసినందుకు ధన్యవాదాలు. దాని గురించి ఆలోచించేందుకు నాకు కొంత సమయం కావాలి. ఆ తర్వాత మనం దాని గురించి మాట్లాడుకోవచ్చు," లాంటి మాటలు చెప్పవచ్చు, ఆ ఉత్తరం గురించి అతను విమర్శించకుండా ఉండటం ముఖ్యం. ఉత్తరాలు పంచుకోటానికి 'సేఫ్ టైమ్' అవసరం.

ప్రేమలేఖలు పంచుకోవడానికి యిచ్చిన పై సలహాలు - ఒక స్త్రీ ఒక పురుషుని ఉత్తరానికి ప్రేమతో స్పందించడానికి యిబ్బంది పడిన పరిస్థితిలో కూడా పనికి వస్తాయి. సాధారణంగా దంపతులు తాము రాసుకున్న ఉత్తరాలను బయటకి చదవమని అంటాను. మీ భాగస్వామి రాసిన ఉత్తరం బయటికి చదవటం ప్రయోజనకారిగా ఉంటుంది, ఎందుకంటే తమ ఆలోచనలను వినే అవకాశాన్ని అది యిస్తుంది. రెండూ విధాలనీ ప్రయత్నించి చూడండి, మీకు ఏది పనికి వస్తుందో దాన్ని ఎంపిక చేసుకోండి.

ప్రేమలేఖల వలన ప్రమాదం లేకుండా ఉండేలా చేయడం ఎలా

ప్రేమలేఖలు యిచ్చిపుచ్చుకోవడంలో ఒక ప్రమాదం లేకపోలేదు. తన మనసులోని నిజమైన భావాలని ఉత్తరాల్లో రాసుకునే వ్యక్తి తాను తన భాగస్వామి దాడికి అనువుగా మారుతున్నట్లు అనిపిస్తుంది. తన భాగస్వామి తనను తృణీకరించినప్పుడు అది ఆ వ్యక్తికి బాధాకరంగా వుంటుంది. ఉత్తరం రాయడంలో ఉద్దేశం - భావాలని విడమరచి చెప్పుకోవడం ద్వారా ఇద్దరు భాగస్వాములని దగ్గరకి తీసుకుని రావడం. ప్రేమలేఖని అందుకున్న వ్యక్తి ముఖ్యంగా లేకరి మాటతీరుని గౌరవించాలి. నిజమైన, సగౌరవమైన సమర్థనని యివ్వలేని పక్షంలో, వినడానికి సిద్ధపడనంత వరకూ వాళ్ళు వినడానికి అంగీ కరించకూడదు.

సరైన సంకల్పంతో ఉత్తరాలు యిచ్చిపుచ్చుకోవాలి. దిగువన రెండు రకాల భావప్రకటనలు యివ్వబడ్డాయి. వాటి స్ఫూర్తితో ఉత్తరాలని పంచుకోవాలి.

ప్రేమలేఖని రాయడం, దాన్ని పంచుకోవడానికి సంబంధించిన భావప్రకటన

నేను ఈ ఉత్తరాన్ని నాలోని సానుకూల భావాలని తెలుసుకోవటం కోసమూ, ప్రేమను పొందే అర్హత వున్న నీకు దానిని యివ్వటం కోసమూ రాశాను. ఈ ప్రక్రియలో భాగంగా నేను నాలోని ప్రతికూల భావాలని నీతో పంచుకుంటున్నాను, అవే నీనుంచి నన్ను దూరం చేస్తున్నాయి.

నువ్వు నన్ను అర్థం చేసుకున్నప్పుడు, నేను నాలోని వ్యతిరేక భావాలని వదుల్చుకోగలను. నువ్వు నన్ను నిజంగా పట్టించుకుంటున్నావని, నా అనుభూతుల పట్ల సరైన స్పందన కనబరుస్తావని నమ్మకం ఉంది. నా మాటలు వినడానికి నన్ను సమర్థించటానికి ఒప్పుకున్నందుకు అభినందిస్తున్నాను.

అంతేకాదు, ఈ ఉత్తరం నువ్వు నన్ను అర్థం చేసుకోడానికి, నా కోరికలు, అవసరాలు, ఆకాంక్షలు తెలుసుకోవడానికి సాయపడుతుందని ఆశిస్తాను.

దిగువన యివ్వబడ్డ భావప్రకటన స్ఫూర్తిని గ్రహిస్తూ ఈ ఉత్తరాన్ని భాగస్వామి వినాలి.

ప్రేమలేఖను వినడానికి సంబంధించిన భావప్రకటన

మీ అనుభూతులకు వున్న సప్రమాణతను అర్థం చేసుకోవడానికి, మన భేదాభిప్రాయాలను అంగీకరించడానికి, నా అవసరాలని ఎలా గౌరవిస్తానో అలాగే మీ అవసరాలని గౌరవించడానికి, మీ భావాలని, ప్రేమను తెలియజేయటానికి మీరు చేస్తున్న ప్రయత్నాన్ని అభినందించటానికి నా శాయశక్తులా ప్రయత్నిస్తానని మాట యిస్తున్నాను. మీరు చెప్పేది వింటాను, మీకు అడ్డు చెప్పను, మీ అనుభూతులని కాదనను. మిమ్మల్ని స్వీకరిస్తానని, మిమ్మల్ని మార్చటానికి ప్రయత్నించనని వాగ్దానం చేస్తున్నాను. మీ భావాలని వినడానికి యిష్టపడుతున్నాను. ఎందుకంటే నిజంగా మీ పట్ల నాకు శ్రద్ధ వుంది, మనిద్దరం కలసి పనిచెయ్యగలమనే నమ్మకం వుంది.

ప్రేమలేఖలని రాసే ప్రక్రియని అభ్యాసం చేస్తున్న మొదట్లో మీరు పైన చెప్పిన ప్రకటనలని బిగ్గరగా చదివితే అది మీకు ఉపయోగకరంగా వుంటుంది. మీ జీవిత భాగస్వామి మనోభావాలని గౌరవించడం మరచిపోకుండా, ప్రేమతో అపార్థాలకు దారి తీయకుండా ప్రత్యుత్తరం యివ్వడానికి ఆ రెండు ప్రకటనలు దోహదం చేస్తాయి.

చిన్న చిన్న ప్రేమలేఖలు

మీ మనసు బాగోలేనప్పుడు, ఒక ప్రేమలేఖ రాయడానికి ఇరవైనిమిషాల సమయం మీకు లేనప్పుడు, ఒక చిన్న ప్రేమలేఖ రాయడానికి ప్రయత్నించండి. అది రాయడానికి కేవలం మూడు నుంచి ఐదునిమిషాల టైము పడుతుంది, నిజంగా మీకు అది సాయపడుతుంది. ఇవిగో కొన్ని ఉదాహరణలు :

డియర్ మ్యాక్స్,

1. మీరు ఆలస్యంగా వచ్చినందుకు నాకెంతో కోపంగా వుంది?
2. నన్ను మీరు మరిచిపోయినందుకు నాకెంతో బాధగా వుంది.
3. మీరు నన్ను నిజంగా పట్టించుకోవడం లేదేమోనని భయపడుతున్నాను.
4. నేను మిమ్మల్ని క్షమించనందుకు బాధపడుతున్నాను.
5. ఆలస్యంగా వచ్చినందుకు మిమ్మల్ని క్షమిస్తున్నాను, నేను మిమ్మల్ని ప్రేమిస్తున్నాను. మీరు నన్ను నిజంగా ప్రేమిస్తున్నారని నాకు తెలుసు, అందుకు మీకు నా ధన్యవాదాలు.

ప్రేమతో, సాండ్రై

డియర్ హెన్రీ,

1. మీరు అంతగా అలసిపోయినందుకు నాకు కోపంగా వుంది. టీవీ చూస్తూ కూర్చుంటారని కోపంగా వుంది.
2. నాతో మాట్లాడటం మీకిష్టం లేనందుకు విచారిస్తున్నాను.
3. మన మధ్య దూరం పెరుగుతోందని భయపడుతున్నాను. మీకు కోపం తెప్పిస్తానేమోనని భయంగా వుంది.
4. రాత్రి భోజనాల దగ్గర మీ మాటను తిరస్కరించినందుకు విచారిస్తున్నాను. మన సమస్యలన్నింటికీ కారణం మీరే అని నిందించినందుకు విచారిస్తున్నాను.
5. మీ ప్రేమను మిస్ అవుతున్నాను. ఇవాళ రాత్రి కాని, తర్వాత ఎప్పుడైనా కాని నా జీవితంలో ఏం జరుగుతున్నదీ మీతో పంచుకోవటానికి మీరు నాకో గంట కేటాయించగలరా?

ప్రేమతో, లెస్లీ

డియర్ లెస్లీ,

నీ భావాలను నాకు రాసినందుకు ధన్యవాదాలు. నువ్వు నన్ను మిస్ అవుతున్నావని అర్థం చేసుకున్నాను. ఇవాళ రాత్రి ఎనిమిది, తొమ్మిది మధ్య మనం కలుసుకుందాం.

ప్రేమతో, హెన్రీ

ప్రేమలేఖలు ఎప్పుడు రాయాలి

మీరు నిస్పృహలో వున్నప్పుడు ఎప్పుడైనా, మీ మనసు బాగుండాలని అనిపించినప్పుడు- అదే ప్రేమలేఖ రాయడానికి సమయం. ప్రేమలేఖల్లో మనకి సాధారణంగా కనిపించే రకాలు :

1. ఆత్మీయ భాగస్వామికి రాసే ప్రేమలేఖ.
2. ఒక స్నేహితునికి, పిల్లలకి లేదా కుటుంబసభ్యునికి రాసే ప్రేమలేఖ
3. వ్యాపార భాగస్వామికి లేదా క్లయింటుకి రాసే ప్రేమలేఖ 'ఐ లవ్ యూ' అని రాయడానికి బదులు, మీరు 'నేను గ్రహించాను' 'నేను గౌరవిస్తున్నాను' అని రాయచ్చు. ఇలాంటి ఉత్తరాలని యితరులతో పంచుకోమని సలహా యివ్వను.
4. మీకు మీరే రాసుకునే ప్రేమలేఖ.
5. దేవునికో లేక అంతకుమించిన ఏ శక్తిస్వరూపానికో ప్రేమలేఖ రాస్తూ గాయపడిన మీ భావాలని పంచుకుంటూ సాయం కోరటం.
6. పాత్రలు మార్చుకుని రాసే ప్రేమలేఖ. ఇంకొకరిని క్షమించడం అసాధ్యం అయినప్పుడు, ఒక క్షణం మీరే అవతలి వ్యక్తి అయినట్టు ఊహించుకుని, అతను మీకు రాస్తున్నట్టు ప్రేమలేఖని రాయండి. ఎంత వేగంగా మీలో మార్పు వచ్చి, ఆ వ్యక్తిని క్షమించడానికి సిద్ధం అవుతారో తెలిసి మీరే ఆశ్చర్యపోతారు.
7. రాకాసి ప్రేమలేఖ. మీరు నిజంగా నిరాశ చెందినప్పుడు, మీ భావనలు నీచంగా, కించబరిచే స్థాయికి దిగినప్పుడు - ఒక ఉత్తరంలో వాటిని వెలువరించండి. తర్వాత ఆ ఉత్తరాన్ని కాల్చేయండి. మీ జీవితభాగస్వామి దానిని చదవాలని ఆశించకండి. వ్యతిరేక భావాలని మీ యిద్దరూ భరించగల స్థితిలో వున్నప్పుడే అది సాధ్యమవుతుంది.
8. జీవనయానంలో గతాన్ని దర్శిస్తూ రాసే ప్రేమలేఖ. పరిస్థితులు మిమ్మల్ని తలకిందులు చేసినప్పుడు, మీ బాల్యంలో గాయపడ్డ భావాలని, అపరిష్కృతమైన అనుభూతులని గుర్తుచేసినప్పుడు, కాలంలో వెనక్కి వెళ్లినట్టు ఊహించుకుని, మీ తల్లిదండ్రుల్లో ఒకరికి, మీ భావాలని పంచుకుంటూ, సాయం కోరుతూ ఉత్తరం రాయండి.

ప్రేమలేఖలని మనం ఎందుకు రాయాలి

ఈ పుస్తకంలో విశదీకరించిబడినట్టు, స్త్రీలకి వాళ్ల భావాలని పంచుకోవటం ఎంతో ముఖ్యం, తమ గురించి పట్టించుకుంటున్నారని, అర్థం చేసుకుని గౌరవిస్తున్నారన్న భావం స్త్రీలకి కలగాలి. అలాగే పురుషులకి కూడా వాళ్లు తమని ప్రశంసిస్తున్నారని, నమ్ముతున్నారని, ఆమోదిస్తున్నారన్న భావన కలగాలి. ఒక స్త్రీ తన గాయపడ్డ భావాలని పంచుకున్నప్పుడు దాని ఫలితంగా పురుషుడు తనని ఆమె ప్రేమించటం లేదని ఎప్పుడు అనుకుంటాడో అప్పుడు బాంధవ్యాలలో అన్నిటికన్నా పెద్దసమస్య ఎదురవుతుంది.

అతనికి ఆమె వ్యతిరేక భావాలు తనని నిందిస్తున్నట్టుగా, విమర్శిస్తున్నట్టుగా, దాడి చేస్తున్నట్టుగా అనిపించవచ్చు. అతడు ఆమె భావాలని తోసిపుచ్చినప్పుడు, ఆమెకి తాను ప్రేమించబడనట్టు అనిపించవచ్చు. ఒక విజయవంతమైన సంబంధబాంధవ్యం ప్రధానంగా రెండు అంశాల మీద ఆధారపడివుంటుంది : ప్రేమతో సగౌరవంగా ఒక స్త్రీ భావాలను

వినే సామర్థ్యాన్ని ఒక పురుషుడు కలిగివుండటం, ప్రేమతో సగౌరవమైన రీతిలో తన భావాలని పంచుకునే సామర్థ్యం ఒక స్త్రీ కలిగివుండటం.

బాంధవ్యంలో భాగస్వాములు మారుతున్న తమ భావాలని, అవసరాలని తెలియబరచాల్సిన అవసరం వుంటుంది. అయితే అలా తెలియబరచటం అన్నివేళలా సాధ్యం కాదు, అంతా తెలియబరచటం మరీ ఆదర్శప్రాయంగా అవచ్చు. అదృష్టవశాత్తూ - భావాలని పంచుకోవటానికీ, పరిపూర్ణంగా పంచుకోవడానికీ మధ్య పురోగతి సాధించటానికి చాలా అవకాశం వుంది.

వాస్తవిక ఆకాంక్షలు

తెలియబరచటమనేది ఎప్పుడూ సాధ్యమే, సులభమే అని అనుకోవడం అవాస్తవికం. కొన్ని భావాలను వినే వాళ్లకి బాధ కలిగించకుండా చెప్పడం కష్టంతో కూడుకున్న పని. అద్భుతమైన ప్రేమ సంబంధాలు వున్న దంపతులకి కూడా తమ యిద్దరికి అనువుగా వుండే విధంగా ఒక విషయం చెప్పడం వీలు కాదు. ఇతరుల దృక్కోణాన్ని అర్థం చేసుకోవడం నిజంగా సాధ్యం కాదు. ముఖ్యంగా అతడు లేదా ఆమె వినాలని కోరుకుంటున్నది మీరు చెప్పలేని పరిస్థితుల్లో. అలాగే మీ భావాలే గాయపడినప్పుడు మీ భాగస్వామిని గౌరవించడం వీలపడు.

కొందరు దంపతులు భావనల్ని ప్రేమపూరితంగా తెలియబరచలేకపోయిన, తమ అసమర్థతని తాము ఒకరినొకరు సంపూర్ణంగా ప్రేమించలేకపోతున్నామని పొరపాటుగా అర్థం చేసుకుంటారు. ఇరువురి మధ్యా ప్రేమ వుండటం ముఖ్యమే, అవసరమే! కాని తెలియబరిచే సామర్థ్యం కలిగి వుండటం ఒక ముఖ్యమైన అంశమే. అయితే, అదృష్టవశాత్తూ, అది నేర్చుకోగల సామర్థ్యమే!

వ్యక్తీకరణ సామర్థ్యాన్ని మనం ఎలా నేర్చుకుంటాం

ఒకరినొకరు నిజాయితీగా ప్రేమిస్తూ, గౌరవిస్తూ వున్న కుటుంబాలలో మనం పుట్టిపెరిగితే విజయవంతమైన వ్యక్తీకరణ కళ దానంతట అదే పట్టుబడుతుంది. అయితే మునుపటి తరాల్లో విజయవంతమైన భావవ్యక్తీకరణ అంటే వ్యతిరేక భావాలని విడిచిపెట్టడమని అనుకునేవారు, తరచూ ప్రతికూల భావాలు కలిగివుండటం ఒక సిగ్గుపడాల్సిన జబ్బుగా పరిగణించేవారు.

'సభ్యత' అంతగా తెలియని కుటుంబాల్లో ప్రేమాస్పదమైన భావప్రకటనలో భాగంగా కొట్టడం, తిట్టడం, అరవడం ద్వారా వ్యతిరేక భావాలని హేతుబద్ధంగా చేసే ప్రయత్నం వుంటుంది, అదంతా పిల్లల్ని సన్మార్గంలో పెట్టడానికి సాయపడే ప్రయత్నమే.

ప్రతికూల భావాలని అణచిపెట్టకుండా మన తల్లిదండ్రులు తమ సంభాషణను ప్రేమపూర్వకంగా నడిపివుంటే, వారి పిల్లలుగా మనం మనలోని వ్యతిరేక భావనలనూ, స్పందనలనూ సురక్షితంగా తెలుసుకుని విశ్లేషించుకుని వుండే వారం. సానుకూలమైన 'రోల్ మోడల్స్' ద్వారా మనం వ్యక్తీకరణను విజయవంతంగా ఎలా చేయాలో

నేర్చుకునేవాళ్లం - ముఖ్యంగా జటిలమైన భావాలని తెలియబరచటం ఎలాగో గ్రహించేవాళ్లం. 18 సంవత్సరాల పాటు తప్పొప్పులతో మన భావాలని తెలియబరిచిన ప్రయత్నాలకి ప్రతిఫలంగా మనం సక్రమంగా, సగౌరవంగా భావవ్యక్తీకరణ చెయ్యగలిగే స్థాయికి చేరుకోగలిగేవారం. ఇది మనకి సాధ్యం అయే పక్షంలో ప్రేమలేఖలు రాసే ప్రక్రియని మనం నేర్చుకునే అవసరం కలిగేది కాదు.

మన గతం మరోలా వుంటే...

మన గతం మరోలా వుంటే, మనం మన తల్లి తన నిరాశానిస్పృహలను చెబుతూన్నప్పుడు మన తండ్రి ప్రేమతో వింటూండడాన్ని గమనించి వుండేవాళ్లం. ప్రతిరోజూ అమ్మకి తన ప్రియమైన భర్తనుంచి ఆశిస్తున్న ప్రేమ, శ్రద్ధాసక్తులని నాన్న కనబరుస్తూ వుండటాన్ని అనుభవించేవారం.

అమ్మ ఎంతో నమ్మకంలో నాన్నతో తన భావాల్ని ధైర్యంగా పంచుకోవడాన్ని చూసేవాళ్లం, అతన్ని ఆమె నిందించకపోవడం, తిరస్కరించకపోవడం గుర్తించేవాళ్లం. అపనమ్మకంతో, భావావేశంతో, చిన్న చూపుతో, ఉదాసీనతతో ఇంకొకరిని తృణీకరించ కుండానే ఒక వ్యక్తి మనసు గాయంతో విలవిలలాడడాన్ని గ్రహించేవాళ్లం.

18 ఏళ్లబాటు జరిగే మన ఎదుగుదలలో క్రమేపి మనం నడవటంలోనూ లేదా లెక్కలు చేయడంలోనూ సంపూర్ణత సాధించినట్లు మన భావోద్వేగాల మీద విజయం సాధించేవాళ్లం. నడవటం, గెంతడం, పాడటం, చదవటం లేదా మన ఆర్థిక విషయాల్లో సమతౌల్యత సాధించటం లాంటి విషయాలలాగే భావవ్యక్తీకరణ కూడా ఒక నేర్చుకోదగిన ప్రావీణ్యమే!

అయితే మనలో చాలామందికి అది పట్టుబడదు. బదులుగా పద్దెనిమిదేళ్లపాటు మనం 'కమ్యూనికేషన్ స్కిల్స్', భావవ్యక్తీకరణ నైపుణ్యాలు నేర్చుకుంటునే వుంటాం. మన భావాలని తెలియబరిచే విద్య మనకు లోపించడం మూలాన, మనలో వ్యతిరేక భావాలు చోటుచేసుకున్నప్పుడు మన భాగస్వామితో ఆప్యాయంగా, ప్రేమపూర్వకంగా సంభాషించడం కష్టమవుతుంది.

అది ఎంత కష్టంతో కూడుకున్నదో తెలుసుకోవాలంటే, దిగువన యిచ్చిన ప్రశ్నలకు మీరు చెప్పబోయే సమాధానాలను పరిగణించండి :

1. మీ బాల్యంలో మీ తలిదండ్రులు వాదించుకోలేదు, లేదా ఎప్పుడూ వాదనలో మునిగి వుండేవారు. మీరలా పెరిగి పెద్దయారు. మరి మీరు ఆగ్రహంతో వున్నప్పుడు, ప్రేమని ఎలా తెలియబరుస్తారు?
2. మీ తల్లిదండ్రులు మీ చిన్నతనంలో మీమీద అరిచేవారు, మిమ్మల్ని అదుపులో ఉంచడానికి శిక్షించేవారు. ఇప్పుడు మీరు మీ పిల్లల్ని వాళ్లమీద అరవకుండా వాళ్లని శిక్షించకుండా, మీ మాటవినేటట్లు ఎలా చేయగలరు?
3. మీ బాల్యంలో మిమ్మల్ని తరచూ ఎవరూ పట్టించుకోలేదు, నిరుత్సాహానికి

గురయ్యారు. అలా పెరిగిన మీరు మిమ్మల్ని మరింత సమర్థించమని ఎలా కోరగలరు?

4. ఎక్కడ తిరస్కరించబడతారో అని భయపడుతూవున్న మీరు మనసు విప్పి, మీ భావాలను యితరులతో ఎలా పంచుకోగలరు?
5. మీ భావన 'నిన్ను అసహ్యించుకుంటున్నాను' అని అంటూన్నప్పుడు, మీరు మీ జీవిత భాగస్వామితో ఎలా మాట్లాడగలరు?
6. తప్పులు చేసినందుకు బాల్యంలో శిక్షించబడ్డ మీరు 'ఐయామ్ సారీ' అని ఎలా చెప్పగలరు?
7. శిక్షకి, తిరస్కృతికి మీరు భయపడేటప్పుడు, మీరు మీ తప్పులని ఎలా ఒప్పుకోగలరు?
8. బాల్యంలో మీరు బాధపడినప్పుడు, ఏడ్చినప్పుడు మిమ్మల్ని 'జడ్జ్' చేశారు, మిమ్మల్ని మళ్లీ మళ్లీ తృణీకరించారు. మీరు మీ భావాల్ని ఎలా చూపించగలరు?
9. మరికొంత కావాలని మీరు చిన్నతనంలో మారాం చేసినప్పుడు దానిని తరచూ తప్పు అని మీరు అర్థం చేసుకునేలా మీ తల్లిదండ్రులు ప్రవర్తించారు. మరి మీరు యిప్పుడు మీకు కావలసింది అడగగలరా?
10. మీ చిన్నతనంలో మీరెలా వున్నారు, మిమ్మల్ని ఏది బాధిస్తోంది అని అడిగే సమయం, ఓర్పు మీ తల్లిదండ్రులకు లేవు. అటువంటి పరిస్థితుల్లో పెరిగిన మీరు మీ భావాల్ని ఎలా తెలుసుకుంటారు?
11. ప్రేమను పొందటానికి పరిపూర్ణ వ్యక్తిత్వం కలిగివుండాలని, మీరు మీ బాల్యంలో అనుకున్నారు. మరి యిప్పుడు మీ తల్లిదండ్రుల్లోని లోటుపాట్లను ఎలా అంగీకరించ గలరు?
12. మీ కష్టాలని ఎవరూ విననప్పుడు, మీరు మీ భాగస్వామి బాధాపూరితమైన భావాలని ఎలా వినగలరు?
13. మిమ్మల్ని ఎవరూ క్షమించనప్పుడు, మీరు ఎలా క్షమించగలరు?
14. పిల్లాడిగా ఉన్నప్పుడు మీతో 'ఏడవవద్దు' లేదా 'నీకు బుద్ధెప్పుడు వస్తుంది?' లేదా 'కేవలం పసిపాపలే ఏడుస్తారు!' అని మళ్లీ మళ్లీ అన్నప్పుడు – మీకు దుఃఖం ఎలా కలుగుతుంది? మీ బాధని ఎలా ఓర్చుకోగలరు?
15. మీ బాల్యంలో మీ అమ్మ బాధకు మీరే బాధ్యులు అనే భావం మీలో నాటారు. చాలాకాలం తర్వాత అది నిజం కాదని మీకు తెలిసివచ్చింది. మరి మీ జీవితభాగస్వామి నిరాశానిస్పృహల గురించి ఎలా వినగలరు?
16. మీ బాల్యంలో మీ అమ్మకాని నాన్నకాని తమ వైఫల్యాలని కప్పిపుచ్చుకోవటం కోసం మీమీద కేకలు వేసివుంటే, యిప్పుడు మీరు మీ భాగస్వామి చూపించే కోపాన్ని ఎలా భరిస్తారు?
17. అమాయకంగా మొదట్లో మీరు నమ్మిన కొందరు మిమ్మల్ని ఏదో విధంగా మోసం

చేసినప్పుడు, మీరు మీ భాగస్వామి ముందు మనసు విప్పి నమ్మకంగా ఎలా ఉండగలరు?

18. పద్దెనిమిదేళ్లపాటు ఎటువంటి అనుభవమూ ఎదురుకానప్పుడు మీరు మీ భావాలని గౌరవపూర్వకంగా, ప్రేమతో ఎలా తెలియబరుస్తారు?

ఈ పద్దెనిమిది ప్రశ్నలకి సమాధానం ఒకటే : ప్రేమతో సందేశాన్ని పంపటం ఎలాగో నేర్చుకోవడం సాధ్యమే, అయితే దానికోసం మనం ప్రయత్నించాలి. 18 సంవత్సరాల అలక్ష్యాన్ని మనం పూర్తిచెయ్యాలి. మన తలిదండ్రులు పరిపూర్ణ వ్యక్తిత్వం గలవారైనప్పటికీ, ఎవరూ నిజంగా నూరుశాతం పరిపూర్ణులుగా ఉండలేరు. మీ భావాలని మీరు తెలియ బరచటంలో మీకు సమస్యలుంటే, అదేం ఒక శాపం కాదు, మీ భాగస్వామి తప్పూ కాదు. అది కేవలం సరైన శిక్షణ లేకపోవటం, అభ్యసించటానికి సరైన వాతావరణం లోపించడం!

పై ప్రశ్నలు చదువుతూన్నప్పుడు, ఏవో భావాలు మీలో తలెత్తివుండవచ్చు. ఈ ప్రత్యేకమైన అవకాశాన్ని మిమ్మల్ని మీరు బాగుపరచుకునేందుకు ఉపయోగించండి. వృధా పరచవద్దు. ఓ 20 నిమిషాల సమయం యిప్పుడే తీసుకోండి, మీ తల్లిదండ్రులలో ఒకరికి ప్రేమలేఖని రాయండి. ఒక పెన్ను, కాగితం తీసుకుని మీ భావాలని వ్యక్తీకరించడం ప్రారంభించండి, ఒక ప్రేమలేఖ నమూనాని వాడండి. ఇప్పుడే ప్రయత్నించండి. మీకు దొరికే ఫలితం మిమ్మల్ని ఆశ్చర్యచకితుల్ని చేస్తుంది.

పూర్తి నిజాన్ని తెలియచెప్పడం

ప్రేమలేఖలు ప్రయోజనాన్ని నెరవేరుస్తాయి, ఎందుకంటే అవి మీరు పూర్తి నిజం గ్రహించటానికి సాయపడతాయి. కేవలం మీ భావనలలోని ఒక భాగాన్ని పరిశోధించటం కావాలనుకున్న మార్పు తీసుకునిరాదు. ఉదాహరణకి :

1. కోపాన్ని మీరు అనుభూతి చెందటం మీకు ఏమాత్రం సాయపడదు. మీకు మరి కొంచెం కోపాన్ని తెప్పిస్తుంది, అంతే! మీరు మీకోపం గురించి ఆలోచించినకొద్దీ, మీరు మరింత చికాకుకి గురౌవుతారు.
2. కొన్ని గంటల పాటు ఏడుస్తూంటే, మీ మనసు శూన్యం అయిపోయినట్లు అనిపిస్తుంది, మీరు మీ విచారాన్ని అధిగమించి ముందుకుపోవాలి.
3. భయాలని మాత్రం మీరు అనుభూతిస్తే, మీరు మరింత భయపడేటట్టు చేస్తుంది అది.
4. విచారం లోంచి బయటపడాలి. ఊరకనే విచారిస్తూ కూర్చుంటే మీలో అపరాధ భావన చోటుచేసుకుంటుంది, సిగ్గుతో కుంగిపోతారు, అది మీ ఆత్మగౌరవాన్ని దెబ్బతీయచ్చు.

5. అన్ని సమయాల్లో మీరు ప్రేమానుభూతులను పొందగలిగినప్పుడు, మీ వ్యతిరేకభావాలు అణగిపోతాయి. కొన్ని సంవత్సరాల తర్వాత, ప్రతికూల భావనల తలపేరాదు, ఆ ఆలోచనలు అంతమవుతాయి, మీరు మొద్దుబారిపోతారు.

ప్రేమలేఖల వలన ప్రయోజనం వుంది. మీ మనోభావాలన్నిటి గురించి పూర్తి నిజాన్ని రాయడానికి అవి మీకు దారి చూపుతాయి. మనలో అంతర్గతంగా వున్న బాధని నయం చేయటంకోసం, భావావేశపూరితమైన బాధకున్న నాలుగు ప్రాథమిక అంశాలలోని ప్రతి ఒక్క అంశాన్ని మనం అనుభూతి చెందాలి. ఆ అంశాలు : క్రోధం, దుఃఖం, భయం, పశ్చాత్తాపం.

ప్రేమలేఖలు ఎందుకు పనిచేస్తుంటాయి

భావావేశపూరితమైన బాధలోవున్న నాలుగుస్థాయిల్లో, ప్రతి ఒక్క స్థాయిని వ్యక్తీకరించటం ద్వారా, మన బాధకి విముక్తి కలుగుతుంటూంది. ఒకటి రెండు వ్యతిరేక భావనలని రాయడం అంతబాగా పనిచేయదు. ఎందుకంటే మన అనుకూల ఉద్విగ్న ప్రతిచర్యలు నిజమైన భావనలు కావు, అవి కేవలం మనం మనకి తెలియకుండానే మనలోని నిజమైన భావాలని తప్పించుకోవటానికి ఉపయోగించే ఆత్మరక్షణ సాధనలు.

ఉదాహరణకి :

1. అతిసులభంగా కోపం చెందే జనం సాధారణంగా తమ బాధ, విచారం, భయం లేదా పశ్చాత్తాపాన్ని కప్పిపుచ్చాలని ప్రయత్నిస్తూంటారు. మరింత దుర్బలమైన తమ భావాలని వాళ్లు అనుభూతి చెందినప్పుడు, కోపం అంతరించిపోతుంది, వాళ్లలో మరింత ప్రేమ జనిస్తుంది.
2. అతిసులభంగా దుఃఖం చెందే జనం సాధారణంగా కోపం చెందరు, కాని వాళ్లకి కోపం తెప్పించేందుకు సాయం అందినప్పుడు, వాళ్ల మానసిక స్థితి మెరుగుపడుతుంది. మరింత ప్రేమను కనబరుస్తారు.
3. భయపడే జనానికి తమ కోపాన్ని అనుభూతి చెంది, వ్యక్తీకరించవలసిన అవసరం సాధారణంగా కలుగుతూ వుంటుంది, అప్పుడు భయం తొలగిపోతుంది.
4. తరచూ విచారిస్తూ, అపరాధన భావనకి లోనయ్యే జనానికి సాధారణంగా తమకి అర్హమైన స్వయంప్రేమను పొందే ముందు తమ గాయపడ్డ భావాలని, కోపాన్ని అనుభవించి తెలియబరచాలి.
5. కొంతమంది జనం ఎప్పుడూ ప్రేమించాలనే అనుకుంటారు, కాని తమ మనసు ఎందుకు మొద్దుబారిపోయిందో, తాము ఎందుకు నిస్పృహ చెందుతున్నారో వారికి తెలియదు. వాళ్లు తమని తాము యిలా ప్రశ్నించుకోవాల్సిన అవసరం వుంది : "దేని గురించో నాకు కోపం వచ్చి అంతా తలకిందులయినట్లు అనిపిస్తోంది. అది

ఏమైవుంటుంది?" ఈ ప్రశ్నకి సమాధానాలు రాయాలి. తమలోని నిస్పృహ, మందకొడితనం వెనక దాగివున్న భావనలని తెలుసుకోడానికి యిది వాళ్లకి తోడ్పడుతుంది. ప్రేమలేఖలని ఈ విధంగా వాడుకోవచ్చు.

భావాలు అన్యభావాలని ఎలా దాచగలవు

తమ నిజమైన బాధనుంచి తప్పించుకోడానికి లేదా అణచివేయడానికి తమ ప్రతికూల భావాలని పురుషులు, స్త్రీలు ఎలా ఉపయోగిస్తారో తెలియజెప్పే ఉదాహరణలు దిగువన యివ్వబడ్డాయి. ఈ ప్రక్రియ దానంతట అదే జరుగుతుందని గుర్తుంచుకోండి. ఏం జరుగుతుందో మనకు తరచూ తెలియనే తెలియదు.

ఒక్క క్షణం ఈ ప్రశ్నల గురించి ఆలోచించండి :

- నిజంగా కోపంలో వున్నప్పుడు, మీరు ఎప్పుడైనా నవ్వారా?
- లోపలలోపల భయం చెందుతున్నప్పుడు, మీరు కోపంతో ప్రవర్తించారా?
- మీరు నిజంగా విచారంలో వున్నప్పుడు, బాధలో వున్నప్పుడు మీరు నవ్వుతుంటారా, జోక్ చేస్తుంటారా?
- తప్పు చేసానని అనిపించినప్పుడు, భయపడుతూన్నప్పుడు, వెనువెంటనే మీరు యితరులని నిందించటానికి పూనుకుంటారా?

స్త్రీలు పురుషులూ సాధారణంగా తమ నిజ భావనలని ఎలా నిరాకరిస్తుంటారో దిగువన యివ్వబడ్డ వివరణపత్రం మీకు చూపిస్తుంది. అందరు పురుషులూ పురుషులకు వుండాల్సిన లక్షణాలు అన్నీ కలిగి వుండరు, అలాగే స్త్రీలు కూడా. మనం మనలోని భావాలకి అపరిచితులుగా ఎలా వుండిపోతామో అనేదాన్ని ఈ చార్ట్ చూపిస్తుంది.

మన నిజభావాలని మనం ఎలా దాచిపెడుతుంటారు

పురుషులు తమ బాధని ఎలా దాచుకుంటారు (సాధారణంగా ఈ ప్రక్రియ వాళ్లకు తెలియకుండానే జరిగిపోతుంటుంది)	స్త్రీలు తమ బాధని ఎలా దాచుకుంటారు (సాధారణంగా ఈ ప్రక్రియ వాళ్లకు తెలియకుండానే జరిగిపోతుంటుంది)
1. దుఃఖం, బాధ, విచారం, అపరాధం, భయం లాంటి బాధాకరమైన భావాలను వదిలించుకోవటానికి పురుషులు తమ కోపాన్ని వాడుకోవచ్చు.	1. స్త్రీలు తమలోని కోపం, అపరాధం, భయం, నిరుత్సాహం లాంటి భావాలని విడిచిపెట్టేందుకు శ్రద్ధ, అభిమానం, కలతని చూపించవచ్చు.

2. కోపాన్ని వదిలించుకోవడానికి పురుషులు ఉదాసీనతను నిరుత్సాహాన్ని ఆశ్రయించవచ్చు.	2. కోపం, చికాకు, నిస్పృహలని వదిలించుకోవటంలో స్త్రీలు అయోమయానికి గురికావచ్చు.
3. మనసుకి బాధ కలగకుండా తప్పించుకోవడం కోసం పురుషులు తమపట్ల తప్పు జరిగిందని కోపగించుకోవచ్చు.	3. తత్తరపాటు, కోపం, విచారం, పశ్చాత్తాపం - వీటిని తప్పించు కోడానికి స్త్రీలు తమ మనసు బాగా లేదని భావించవచ్చు.
4. భయాన్ని, అనిశ్చితస్థితినుంచి తప్పించుకోవడానికి పురుషులు ధర్మనిరతిని, క్రోధాన్ని వాడచ్చు.	4. స్త్రీలు భయాన్ని అనిశ్చితినీ - కోపం, బాధ, విచారాన్ని దూరంగా ఉంచేందుకు వాడచ్చు.
పురుషులు తమ బాధని ఎలా దాచుకుంటారు (సాధారణంగా ఈ ప్రక్రియ వాళ్లకు తెలియకుండానే జరిగిపోతుంటుంది)	**స్త్రీలు తమ బాధని ఎలా దాచుకుంటారు (సాధారణంగా ఈ ప్రక్రియ వాళ్లకు తెలియకుండానే జరిగిపోతుంటుంది)**
5. కోపాన్నీ, దుఃఖాన్నీ దూరంగా ఉంచేందుకు పురుషులు అవమానాన్ని భరిస్తారు.	5. కోపాన్ని, భయాన్ని అనుభవించ కుండా ఉండేందుకు స్త్రీలు దుఃఖాన్ని వాడచ్చు.
6. కోపం, భయం, నిరుత్సాహం, నిస్పృహ, అవమానాన్ని తప్పించు కునేందుకు పురుషులు శాంతిని, ప్రశాంతతలని ఉపయోగిస్తారు.	6. స్త్రీలు కోపం, విచారం, దుఃఖం, భేదాలని వదుల్చుకునేందుకు ఆశని ఆశ్రయిస్తారు.
7. తమ లోపాన్ని కప్పిపుచ్చు కునేందుకు పురుషులు నమ్మకాన్ని ఉపయోగించవచ్చు.	7. స్త్రీలు విచారాన్ని, నిరుత్సాహాన్ని తప్పించుకునేందుకు సంతోషాన్ని, కృతజ్ఞతని వాడుతారు.
8. భయపడకుండా వుండటంకోసం పురుషులు దాడికి దిగుతుంటారు.	8. స్త్రీలు ప్రేమను, క్షమాగుణాన్ని బాధనుంచి, కోపంనుంచి తప్పించు కోవడానికి వాడుతుంటారు.

ప్రతికూలభావాల్ని బాగుచేసుకోవటం

మీ సొంత వ్యతిరేక భావాలని విని, అర్థం చేసుకుని మిమ్మల్ని సమర్థించనప్పుడు ఇతరుల వ్యతిరేక భావాలని అర్థం చేసుకుని ఆమోదించటం మీకు కష్టమనిపిస్తుంది. బాల్యంలో పరిష్కరించబడని అనుభూతులని మనం బాగుచేసుకున్న కొలదీ, మన అనుభూతులను బాధ్యతాయుతంగా పంచుకుంటూ, మన భాగస్వామి భావాలని మనం బాధ చెందకుండా,

నిరుత్సాహం పొందకుండా, కోపగించుకోకుండా సహనంతో వినడం మరింత సులువు అవుతుంది.

మీలోని బాధను మీరు అడ్డుకున్నకొద్దీ, ఇతరుల భావాలని వినడం మీకు కష్టమవుతుంది. ఇతరులు పసిమనసుతో తమ భావాలను చెబుతూన్నప్పుడు మీరు అసహనాన్ని కనబరుస్తుంటే, మిమ్మల్ని మీరు ఎలా వాడుకోబోతున్నారనే దానికి అది సూచిక.

మనం మనకి మళ్లీ శిక్షణ యివ్వడం కోసం మనకి మనం మళ్లీ తల్లిదండ్రుల పాత్ర ధరించాలి. మనలో ఒక ఉద్వేగి దాగివున్నాడని గుర్తించాలి. మనలోని హేతువాది మనం భయపడాల్సిన అవసరంలేదని అంటున్నా అతను కలత చెందుతుంటాడు. మనలోని ఆవేశపూరితమైన భాగాన్ని మనం విడదీయాలి, దానికి ప్రేమించే తల్లిదండ్రులు కావాలి మనం. మనం మనల్ని, "ఏం జరిగింది? మీరు బాధపడుతున్నారా? మీకు ఏం అనిపిస్తోంది? మిమ్మల్ని నిరాశలో నెట్టేటంతగా ఏం జరిగింది? దేనిగురించి కోపంగా వున్నారు? మీకు ఏది విచారాన్ని కలిగిస్తోంది? మీరు దేనికి భయపడుతున్నారు? మీకేం కావాలి?" అని ప్రశ్నించుకోవాలి.

మనం మన భావాలని కరుణతో విన్నప్పుడు, మనలోని ప్రతికూల భావాలు విచిత్రంగా బాగుపడతాయి. మనం పరిస్థితులకి మరింత ప్రేమతో, గౌరవప్రదంగా స్పందించగలం. మన పసితనపు భావాలని అర్థం చేసుకోవడం ద్వారా మనం అనుకోకుండా మన మాటలని ప్రేమానుభూతులతో నింపడానికి తలుపులు తెరుస్తాం.

మనం పిల్లలుగా వున్నప్పుడు మనలో అంతర్గతంగా వున్న భావాలని తరచుగా విని ప్రేమతో సమర్థించబడ్డప్పుడు, మనం పెద్దయాక ప్రతికూల భావాల ఊబిలో కూరుకుపోయే ప్రమాదం సంభవించదు. అయితే మనలో చాలామందికి బాల్యంలో ఈ రకమైన సమర్థన లభించదు, అందుకే మనకి మనమే అలా చేసుకోవాలి.

మీ గతం ఈనాడు మిమ్మల్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తోంది

నిశ్చయంగా వ్యతిరేకభావాలు చుట్టుముట్టిన అనుభవం మీకు కలిగే వుంటుంది. బాల్యంలో కొన్ని అనుభూతులనుంచి మనం తప్పించుకోలేకపోయాం. అవి ఈనాడు మనపై ప్రభావాన్ని చూపుతున్నాయి. వాటి ఒత్తిడి సాధారణంగా ఈ దిగువనిచ్చిన రీతుల్లో ఎదురవుతూంటూంది;

1. మనకి ఏదైనా నిరాశ కలిగించినప్పుడు, మనకి వయసొచ్చినప్పటికీ, మనం శాంతంగా, ప్రేమ చూపించాలని మన మనసు ఘోషిస్తున్నప్పటికీ మనం విసుగ్గా కోపంతో రగిలిపోతూనే వుంటాం.
2. మనకి ఏదైనా నిరుత్సాహాన్ని కలిగించినప్పుడు, మనం పెద్దవారమై ఉండి కూడా మన మనసు మనల్ని ఉత్సాహంగా, సంతోషంగా, ఆశతో వుండమన్నప్పుడు కూడా, మనం బాధపడుతూ విచారిస్తూంటాం.

3. మనల్ని ఏదైనా తలకిందులుగా చేసినప్పుడు, మనం బాల్యావస్థ దాటినప్పటికీ ధైర్యంగా, నమ్మకంతో కృతజ్ఞత కలిగివుండాలని మన అంతరాత్మ చెబుతున్నప్పటికీ, మనం భయపడుతూ, విచారిస్తూంటాం.
4. మనల్ని ఏదో కలవరపెట్టినప్పుడు, మన లోపలి గొంతు మనకి ధైర్యం చెబుతున్నప్పటికీ విచారిస్తూ, సిగ్గుపడుతూంటాం.

వ్యసనాల ద్వారా మీ భావాలని అణచివేయటం

వయోజనులుగా మనం వ్యతిరేకభావాలని అదుపులో వుంచటానికి, వాటిని చేరనీయకుండా ఉంచడానికి ప్రయత్నిస్తుంటాం. బాధాకరమైన అనుభూతులని, అసంపూర్తిగా వుండిపోయిన కోరికలని అణచివేయడానికి మనం వ్యసనాలను వాడవచ్చు. ఒక గ్లాసు మద్యం తీసుకున్నాక, కాస్సేపు బాధ మరచిపోతాం. కాని అది మళ్లీ మళ్లీ వెనక్కి వస్తూనే వుంటుంది.

ఆశించినదానికి భిన్నంగా, మన వ్యతిరేక భావాలని వదుల్చుకోటానికి ఏ చర్య తీసుకుంటామో, అదే చర్య వాటికి మన జీవితాలని నియంత్రించే శక్తిని యిస్తుంది. మనలో అంతర్గతంగా వున్న ఆవేశాలను వినడం నేర్చుకుంటూ, పెంచి పోషిస్తున్నప్పుడు క్రమేపీ అవి తమ పట్టు కోల్పోతాయి.

ఆశించినదానికి భిన్నంగా, మన వ్యతిరేక భావాలని వదుల్చుకోటానికి ఏ చర్య తీసుకుంటామో, అదే చర్య వాటికి మన జీవితాలని నియంత్రించే శక్తిని యిస్తుంది.

మీ మనసు బాగుండనప్పుడు, మీరు ఆశించినంత బాగా యితరులతో మీ భావాలని పంచుకోలేరు. అటువంటి సమయాల్లో గతంలో మీరు వదిలించుకోవాలని అనుకున్న చెడు అనుభూతులు మళ్లీ మిమ్మల్ని చుట్టుముట్టుతుంటాయి. అల్లరి చెయ్యవద్దన్న ఒక పిల్లాడు మళ్లీ పెంకిపని చేసినట్లుంటుందది. మరి వాడిని ఒక గదిలో పెట్టి తలుపుకి గడియపెట్టాలి కదా!

బాల్యంలోని చెడు అనుభూతులు వయసొచ్చాక కూడా వెంటాడుతుంటాయి, మన భావాలని ప్రేమతో పంచుకోనివ్వవు. గతంలోని ఈ అతార్కిక అనుభూతులను మనం ప్రేమతో అర్థం చేసుకోనంతకాలం (ఈ వ్యతిరేక భావనలు స్పష్టచిత్తత మనకి అత్యవసరం అనుకున్న సమయాల్లోనే మనపై దాడిచేస్తాయి), అవి మన ప్రేమ బాంధవ్యాలని అడ్డుకుంటూనే వుంటాయి.

మన క్లిష్టమైన భావాలని యితరులకి తెలియబరచడంలోని రహస్యం - మన వ్యతిరేక భావాలని రాతలో చూపించాలన్న తెలివైన నిర్ణయంలో దాగుంది. అలా రాయడం ద్వారా మన సానుకూలభావాలను మనం గ్రహించగలం. ప్రేమతో మన భాగస్వాములకి మన భావాలు ఎంతగా తెలియజేయగలిగితే అంతగా మన బాంధవ్యాలు

మెరుగుపడతాయి. గాయపడ్డ మీ భావాలను మీరు ప్రేమగా పంచుకోగలిగినప్పుడు, దానికి బదులుగా మీ భాగస్వామికి మీకు తన మద్దతు యివ్వడం మరింత సులభ మవుతుంది.

స్వయం సహాయంలోని రహస్యాలు

ఉత్తరాలు రాయడం ఒక అద్భుతమైన స్వయం సహాయక సాధనం. కాని మీరు వెంటనే వాటిని రాయడం అలవాటు చేసుకోకపోతే, మీరు దానిని ఎలా ఉపయోగించు కోవాలో మరచిపోతారు. ఏదైనా మీకు చీకాకు కలిగిస్తున్నప్పుడు, కనీసం వారానికి ఒకసారి కూర్చుని ఒక ప్రేమలేఖ రాయమని మీకు సలహా యిస్తాను.

మీ భాగస్వామితో ఏవైనా పొరపొచ్చాలు వచ్చినప్పుడు ప్రేమలేఖలు రాయడం ప్రయోజనకారిగా వుంటుంది. విచారంగా, ఆతురతతో, నిరాశతో, కోపంగా, అలసటతో విసుగ్గా వున్నప్పుడు లేదా ఒత్తిడిలో వున్నప్పుడు ప్రేమలేఖలు రాయడం మీకు తోడ్పడు తుంది. మనసు బాగులేదని అనిపించినప్పుడల్లా, ఒక ప్రేమలేఖ రాయండి. ప్రతీసారీ అది మీ మానసికస్థితిని మెరుగుపరచకపోవచ్చు, కాని మీరు వెళ్లదలచుకున్నచోటికి మీరు కదిలేలా అది మార్గదర్శకత్వం చేస్తుంది.

నా మొదటి పుస్తకం వాట్ యు ఫీల్ యు కెన్ హీల్ (What You Feel You Can Heal) లో, అనుభూతులను అర్థం చేసుకోవటానికున్న ప్రాముఖ్యత గురించి రాసాను. ప్రేమలేఖలు రాయడం గురించి మరింత వివరంగా చర్చించాను. వాటితోపాటు, నా టేప్ సిరీస్ హీలింగ్ ద హార్ట్ (Healing the Heart) లవ్‌లెటర్ టెక్నిక్‌ని ఆధారం చేసుకుని కొన్ని అభ్యాసాలను, చికిత్సావిధానాలను రాశాను, ఆందోళన అధిగమించటానికి, క్షమాగుణాన్ని తెలుసుకునేందుకు, మీలో అంతర్గతంగా వున్న శిశువుని ప్రేమించేందుకు, గతంలో కలిగిన అనుభూతి గాయాలను మాన్పటానికి అవి పనికి వస్తాయి.

ఈ విషయం మీదే యితర రచయితలు ఎన్నో గ్రంథాలను, వర్క్ బుక్స్‌ని రాశారు. ఈ పుస్తకాలు చదవటం ఎంతో ముఖ్యం, అవి మీకు ప్రయోజనం కలిగిస్తాయి. కాని ఒక విషయం గుర్తుంచుకోండి - మీరు మీలోని అనుభూతులను తెలియబరుస్తుండాలి, వాటిని వినాలి, అప్పుడే మనసుకి తగిలిన గాయాలు నయమౌతాయి. పుస్తకాలు మీకు ప్రేరణ కలిగిస్తాయి, మిమ్మల్ని మీరు మరింతగా ప్రేమించేటట్లు చేస్తాయి. కాని మీ భావాలని విన్నప్పుడే, రాసుకున్నప్పుడే లేక వాటిని మాటల్లో పొందు పరచినప్పుడే మీరు నిజంగా వాటిని అనుభూతి చెందినట్లు అవుతుంది.

పుస్తకాలు మిమ్మల్ని మీరు మరింత ప్రేమించేటట్లు ప్రేరేపించగలవు,
కాని మీ భావాలని వింటూ, రాసుకున్నప్పుడు లేదా మాటల్లో
వ్యక్తీకరించినప్పుడే, మీరు నిజంగా వాటిని అనుభూతి చెందుతారు.

ప్రేమలేఖ ప్రక్రియని అభ్యసించినప్పుడు, అత్యధికంగా ప్రేమని ఆకాంక్షిస్తున్న మీలోని ఆ

భాగం మీ అనుభవంలోకి వస్తుంది. మీ భావాలని వింటూ, మీ అనుభూతులను పరిశోధిస్తూ మీరు మీలోని ఈ భాగం అభివృద్ధి చెందటానికి సాయపడతారు.

ఆవేశపూరితమైన మీ ఆత్మకి అవసరమైన ప్రేమ, అవగాహన లభించినప్పుడు - అనుకోకుండానే మీరు మీ భావాలని మరింత బాగా తెలియజేయగలరు. ప్రేమతో స్పందించగలరు. మన భావాలని దాచుకుని, దెబ్బలెలా కాచుకోవాలో మనకు పుట్టుకతోనే వస్తుంది. అయితే ప్రేమతో స్పందన కనబరచటం ఎలాగో నేర్చుకోగలం.

అది నేర్చుకోడానికి మీరు గతంలో మీకు తగిలిన గాయాల గురించి తెలుసుకోవాలి, అవి మానకుండా ఎందుకు వుండిపోయాయో అర్థం చేసుకోవాలి. ఆ మానని భాగాన్ని అనుభూతి చెందాలి, అప్పుడే అది మానటం సాధ్యమవుతుంది.

మనలోని వ్యతిరేక భావాలని ప్రేమలేఖలలో సురక్షితంగా వెలిబుచ్చగలం. లవ్‌లెటర్ టెక్నిక్‌ని ప్రాక్టీసు చేస్తున్నప్పుడు మనం మన భావాలని మళ్లీ వింటాం, గాయం తగిలిన భాగాన్ని బాగుచేసుకుంటాం, తల్లి ఒడిలో ఏడ్చే పసిపాప ఉపశమనం పొందిన అనుభూతి చెందుతాం. మనలో అంతర్గతంగా వున్న భావాల గురించి నిజం తెలుసుకుంటాం. ప్రేమతో గౌరవప్రదంగా మనం మన గతంలో ఏర్పడ్డ ఆవేశపూరిత గాయాలపట్ల స్పందిస్తూ, క్రమేపీ అవి మానేలా చేస్తాం.

చాలామంది జనం త్వరగా ఎదుగుతారు, ఎందుకంటే వారు తమ భావాలని నిరోధిస్తూ అణగదొక్కుతారు. వారి లోపల ఉద్విగ్నగాయం అలాగే వుండిపోయింది. దానికి ప్రేమ కావాలి, బయటపడటానికి బాగవటానికి ఎదురుచూస్తోంది అది. తమలోని ఈ భావాలను అణచిపెట్టాలని వాళ్లు ప్రయత్నించినప్పటికీ, బాధా దుఃఖం వాళ్లని ప్రభావితం చేస్తూనే వుంటుంది.

భౌతికపరమైన ఎన్నో జబ్బులకి అపరిష్కృతమైన ఆవేశాలు కలిగించే బాధకీ ప్రత్యక్ష సంబంధం వుందని గుర్తించారు. ఆవేశపూరితమైన బాధని అణచివేయడం సాధారణంగా శరీరసంబంధమైన బాధకి లేదా రోగానికి దారితీస్తుంది, అకాల మరణానికి కారణమవు తుంది. అంతేకాదు, మనని నాశనం చేసే అనేక వ్యసనాలు మనలో అంతర్గతంగా ఉన్న భావాలకు తగిలిన గాయాలకి వ్యక్తీకరణలే!

ఒక పురుషుడు సాధారణంగా తన దృష్టి విజయంపైనే వుంచుతాడు. దాన్ని సాధించటంకోసం తనలోని ఆవేశపూరితమైన బాధనూ ఆందోళననూ తప్పించుకోవటం కోసం ఎలాగైనా ప్రేమను పొందాలని ప్రయత్నిస్తాడు. ఒక స్త్రీ పరిపూర్ణత మీద తన దృష్టి వుంచుతుంది. దాన్ని పొందటానికి తాను ప్రేమకు అర్హురాలవాలని, ఆవేశపూరితమైన తన బాధని తగ్గించుకోవాలని అన్ని విధాలా ప్రయత్నిస్తుంది. అయితే అతిగా ఏం చేసినా అది గతంలో చోటుచేసుకున్న గాయాల బాధను మొద్దుబారుస్తుంది.

సమాజం నిండా మన దృష్టిని మరల్చడానికి ఎన్నో కార్యకలాపాలున్నాయి, అవి మనం మన బాధలనుంచి తప్పించుకోవడానికి సాయపడతాయి. అయితే ప్రేమలేఖలు మాత్రం మీరు మీ బాధని తెలుసుకోవటానికి, ఆ భావనని అనుభూతి చెందటానికి, తర్వాత

విముక్తి కలిగించటానికి మీకు సాయం చేస్తాయి. ఒక ప్రేమలేఖని రాసినప్పుడల్లా, మీరు గాయపడ్డ మీ ఉద్విగ్న ఆత్మకు అవసరమైన ప్రేమ, అవగాహన, శ్రద్ధలని అందించి దానికి మరింత ఉపశమనాన్ని కలగజేస్తుంటారు.

ఏకాంతానికున్న శక్తి

అప్పుడప్పుడూ ఏకాంతంలో మీరు మీ భావాల్ని రాసుకుంటున్నప్పుడు, మీ లోపల లోతుగా ఉన్న భావనల్ని తెలుసుకుంటారు, మీ పక్కన యింకొకరు ఉన్నప్పుడు అది సాధ్యం కాదు. పూర్తిగా ఏకాంతంగా వున్నప్పుడు మరింత లోతుగా అనుభూతి భద్రత చెందే అవకాశం కలుగుతుంది. మీకు యింకొకరితో బాంధవ్యం వున్నప్పుడు, ఆ వ్యక్తితో దేనిగురించి అయినా మీకు మాట్లాడాలనిపించినప్పుడు, మీ భావాలను ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు రాయడం మంచిదని అంటాను. ఏకాంతంలో ప్రేమలేఖలు రాయడం ఒక ఆరోగ్యకరమైన సంప్రదాయం, ఎందుకంటే యింకొకరి మీద ఆధారపడకుండా మీకు మీరు సమర్పించుకోగల సమయాన్ని అందజేస్తుంది అది. మీ ప్రేమలేఖల్ని విడిగా ఒక ఫైలులో వుంచుకోండి. ప్రేమలేఖల్ని రాయడం సులభం చెయ్యడానికి ఈ అధ్యాయంలోనే కొన్ని నమూనాలని యిచ్చాను, అవసరం అనుకుంటే వాటికేసి ఒకసారి చూడండి. ప్రేమలేఖలు రాయటానికి అవసరమైన కొన్ని పదబంధాలు, మాటలతోపాటు, ప్రేమలేఖల్లోని వివిధ దశలని కూడా వాటిలో ప్రస్తావించాను.

మీకో సొంత కంప్యూటర్ కాని వున్నట్టయితే, లవ్‌లెటర్ నమూనాని టైపు చేసి పెట్టుకోండి. ఎప్పుడు ఒక ప్రేమలేఖ రాయాలని అనిపించినా, ఆ ఫైలు తెరవవచ్చు. మీ పని పూర్తయాక దాన్ని ఆ తేదీన సేవ్ చేసి పెట్టుకోండి. ఇంకొకరితో దానిని పంచుకోవాలనుకున్నప్పుడు, ఒక కాపీ ప్రింటు చేసుకోవచ్చు.

ఉత్తరాలు రాయడమే కాకుండా, మీ ఉత్తరాలన్నిటికీ ఒక వ్యక్తిగత ఫైలుని మీరు వుంచుకోవాలని సలహా యిస్తాను. ఈ ఉత్తరాలని అప్పుడప్పుడు మళ్లీ మళ్లీ చదువుకోండి. మీ మనసు బాగున్నప్పుడే చదవండి, ఎందుకంటే మీ భావాలని మరింత నిష్పక్షపాతంగా అప్పుడే సమీక్షించుకోగలరు. అంతేకాదు, ప్రేమలేఖ రాశాకకూడా మీ మనసు యింకా కలత చెందుతుంటే, ఆ ఉత్తరం మళ్లీ చదవడం ద్వారా మీ మనసు బాగవచ్చు.

ప్రేమలేఖలు రాయడానికి వ్యక్తిగతంగా తమ భావాలని వెలిబుస్తూ సమస్యలకి సమాధానాలు వెతుక్కోవడానికి జనానికి సాయపడేందుకు, ప్రైవేట్ సెషన్ (Private Session) అనే ఒక ప్రోగ్రాంని నేను రూపకల్పన చేశాను. ఫోటోలు, గ్రాఫిక్స్, ప్రశ్నలు, వివిధ రకాల ప్రేమలేఖల నమూనాలని కంప్యూటర్‌లో వుంచాను. అవి మీరు మీ భావాలని అందుకోటంలో సాయపడతాయి. ప్రత్యేకమైన మీ భావాలని వెలిబుచ్చడానికి కూడా తోడ్పడతాయి. అంతేకాదు, మీ ఉత్తరాలను దాచిపెడతాయి. వాటిని మళ్లీ చదివినప్పుడు మీ భావాలని మరింత బాగా తెలియబరచడానికి ఉపయోగపడ్తాయి.

మీ భావాలని తెలియబరచటానికి కంప్యూటర్ వాడటం మరో విధంగా మీకు సాయపడుతుంది. ప్రేమలేఖల్ని చేత్తో రాయడానికి జనం యిబ్బందిపడుతుంటారు,

కంప్యూటర్ వాడకం దాన్ని అధిగమిస్తుంది. ఏకాంతంలో కంప్యూటర్ ముందు కూర్చుని ప్రేమలేఖలు రాయడం వాళ్లకి మరింత వీలుగా వుంటుంది.

సాన్నిహిత్యానికి వున్న శక్తి

ఏకాంతంలో ప్రేమలేఖలు రాయడం స్వస్థత చేకూరుస్తుంది, అయినప్పటికీ అది ఇతరులని మనం విని అర్థం చేసుకోవాల్సిన అవసరానికి ప్రత్యామ్నాయం కాదు. మీరు ఒక ప్రేమలేఖ రాస్తున్నప్పుడు, మిమ్మల్ని మీరు ప్రేమిస్తూంటారు. కాని ఒక ఉత్తరాన్ని మీరు పంచుకున్నప్పుడు, మీరు ప్రేమను అందుకుంటున్నారు. ప్రేమించడంలో మనకున్న సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించడంకోసం, మనం ప్రేమని పొందాల్సిన అవసరం కూడా వుంది. నిజాన్ని పంచుకోవడం ఆత్మీయద్వారాన్ని తెరుస్తుంది, ప్రేమ ఆ ద్వారం గుండా ప్రవేశిస్తుంది.

**ప్రేమించడంలో మనకున్న సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించడంకోసం,
మనం ప్రేమని పొందాల్సిన అవసరం కూడా వుంది.**

మరింత ప్రేమను పొందటంకోసం స్వేచ్ఛగా సురక్షితంగా మన భావాలను వాళ్లతో పంచుకోవడానికి మన జీవితంలో మరికొంతమంది వ్యక్తులు వుండాలి. వాళ్లు మిమ్మల్ని ప్రేమించగలగాలి, విమర్శతో మిమ్మల్ని బాధించకూడదు, మిమ్మల్ని తిరస్కరించకూడదు. అటువంటి వ్యక్తులు మీ జీవితంలో వుండటం మిమ్మల్ని శక్తిమంతులుగా చేస్తుంది.

మీరెవరో, మీరేమనుకుంటున్నారో తెలియబరచటం ద్వారా మీరు ప్రేమను పూర్తిగా పొందగలరు. ఈ ప్రేమను అందుకోగలిగితే, ఏహ్యభావం, క్రోధం, భయం లాంటి వ్యతిరేకభావాలని వదుల్చుకోవటం మీకు సులువు అవుతుంది. దీని అర్థం మీరు మీ ప్రతీ భావనని, వ్యక్తిగత ఆలోచనని యితరులతో పంచుకోమని కాదు. అయితే మీలో ఏమైనా భావాలని పంచుకోడానికి మీరు భయపడుతూ వున్నట్టయితే, ఆ భయాలను క్రమేపీ రూపుమాపాల్సి వుంటుంది.

ఒక ప్రియమైన మానసిక చికిత్సకుడు లేదా ఆత్మీయ మిత్రుడు మీరు మీ భావాల్ని పంచుకున్నప్పుడు మీకు ప్రేమని అందించి మిమ్మల్ని నయం చెయ్యగలడు. మీకు ఒక థెరపిస్ట్ లేని పక్షంలో మీ ఉత్తరాలని ఒక మిత్రునిచేత అప్పుడప్పుడూ చదివించండి, అది సహాయకారిగా వుంటుంది. ఏకాంతంలో రాయడం మీకు స్వస్థత చేకూరుస్తుంది, కాని అప్పుడప్పుడూ మీ ప్రేమలేఖల్ని మిమ్మల్ని పట్టించుకునే మరో వ్యక్తితో పంచుకోవడం ఎంతో ముఖ్యం.

బృందానికున్న శక్తి

బృందం అందించే మద్దతుకున్న శక్తిని వర్ణించలేం, దాన్ని అనుభవిస్తేనే తెలుస్తుంది. ప్రేమతో ఒక బృందం మనల్ని ఆదుకుంటున్నప్పుడు మనలో అంతర్గతంగా వున్న భావాలని గ్రహించటంలో సాయపడుతూ అద్భుతాలు సృష్టిస్తుంది. మీరొక బృందంతో

మీ భావాలని పంచుకుంటున్నారంటే, తమ ప్రేమని మీకు అందించటానికి ఎంతోమంది సిద్ధంగా వున్నారన్నమాట. ఎదుగుదలకున్న సంభావ్యతను బృందం యొక్క పరిమాణం ఎన్నో రెట్లు పెంచుతుంది. ఒక బృందంలో మీరు మాట్లాడకపోయినా, యితరులు మాట్లాడుతుండగా వింటారు. వాళ్ల భావాలను నిజాయితీగా పంచుకోడాన్ని గ్రహిస్తారు, దాని ఫలితంగా మీ అవగాహన అంతర్దృష్టి పెరుగుతాయి.

పలుచోట్ల నేను గ్రూప్ సెమినార్లకి నాయకత్వం వహించినప్పుడు నేను మళ్లీ మళ్లీ నాలో అంతర్గతంగా వున్న భావాలను అర్థం చేసుకుంటూ వుంటాను. ఎవరైనా నిలబడి తమ భావాల్ని పంచుకున్నప్పుడు, హఠాత్తుగా నాకు సంబంధించిన భావాల్ని గుర్తుకు తెచ్చుకుంటాను, అనుభూతి చెందుతాను. నా గురించి, యితరుల గురించి విలువైన కొత్త అంతర్దృష్టిని గ్రహిస్తాను. ఒక సెమినార్ ముగిసిన ప్రతీసారీ నాకెంతో తేలికగా అనిపిస్తుంది, నా మనసు మరింత ప్రేమతో నిండిపోతుంది.

ప్రతీచోటా చిన్నచిన్న సహాయకబృందాలు యించుమించు ప్రతీ విషయం మీదా ప్రతీ వారం కలుసుకుంటూనే వుంటాయి, తమ మద్దతు తెలుపుతుంటాయి, సహాయం తీసుకుంటాయి. బృందాలు చేసే సహాయం ముఖ్యంగా – మన కుటుంబాలలో బాల్యంలో మనం మన భావాలని చెప్పలేక, అభద్రతా భావానికి గురైన మనలోని కొందరికి ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. ఒక బృందం జరిపే ఏ సానుకూల కార్యకలాపాలైనా అధికారాన్ని కలిగిస్తాయి, అయితే ఒక సహాయక బృందంలో ప్రేమగా మాట్లాడినా, విన్నా అది వ్యక్తిగతంగా మన గాయాలను మాన్పుతుంది.

ఒక చిన్న పురుషుల సహాయక బృందాన్ని తరచూ కలుసుకుంటుంటాను. నా భార్య, బోనీ, తన స్త్రీ సహాయక బృందాన్ని కలుసుకుంటూంటుంది. బయటనుంచి అందే ఈ మద్దతు మా బాంధవ్యాన్ని ఎంతో దృఢతరం చేస్తోంది. మేం ఒకరినొకరం మా ఏకైక మద్దతుదారుగా భావించడం మానివేశాం. అంతేకాక, ఇతరులని వింటూ వారితో జయాపజయాలను పంచుకుంటున్నప్పుడు మా సొంత సమస్యలు కనుమరుగయే అవకాశం వుంది.

వినటానికి సమయం తీసుకోవడం

మీరు ఒంటరిగా కూర్చుని మీ ఆలోచనలను, భావాలను కంప్యూటర్‌లో రాస్తున్నా, మీ భాగస్వామితోనో లేక ఒక సహాయక బృందంతోనో పంచుకుంటున్నా, మీరు ఒక ముఖ్యమైన అడుగు ముందుకు వేసినట్టే లెక్క మీలోని భావాలను వినడానికి మీరు సమయం తీసుకున్నారంటే, ఒక విధంగా మీరు మీలో దాగున్న భావావేశపూరిత వ్యక్తితో, "నువ్వు నాకు ముఖ్యం, నిన్ను నేను వినాలి, నీకు ఆ అర్హత వుంది, నిన్ను వినటానికి నీపట్ల నాకు తగినంత శ్రద్ధ వుంది" అని అంటున్నారన్నమాట.

మీలోని భావాలను వినడానికి మీరు సమయం తీసుకున్నారంటే,
ఒక విధంగా మీరు మీలో దాగున్న భావావేశపూరిత వ్యక్తితో,
"నువ్వు నాకు ముఖ్యం, నిన్ను నేను వినాలి, నీకు ఆ అర్హత వుంది,
నిన్ను వినటానికి నీపట్ల నాకు తగినంత శ్రద్ధ వుంది"
అని అంటున్నారన్నమాట.

మీరు ఈ ప్రేమలేఖ రాసే పద్ధతిని ఉపయోగిస్తారని ఆశిస్తాను. ఎందుకంటే నా జీవితంతోపాటు ఇది కొన్నివేలమంది జీవితాల్లో మార్పు తీసుకొచ్చింది. మీరు మరిన్ని ప్రేమలేఖలు రాస్తున్నకొద్దీ రాయడం సులువవుతుంది, మరింత మెరుగ్గా అవి పనిచేస్తాయి. దానికి కొంత సాధన అవసరముంది, అయితే దాని విలువ దానికుంది.

అధ్యాయం 12

సహకారాన్ని కోరటం ఎలా, పొందటం ఎలా

మీ బాంధవ్యాలలో మీరు కోరుకుంటున్న సహకారం మీకు అందకపోవటానికి ఒక ముఖ్యమైన కారణం – మీరు తగినంత అడగటం లేదు, లేదా మీరు అడిగే పద్ధతి సరిగా లేక పనిచేయడం లేదు. ఏ బాంధవ్యమైనా విజయం సాధించడానికి ప్రేమను, సహకారాన్ని అర్థించటం ఎంతో ముఖ్యం. మీరు ఏదైనా కావాలనుకుంటే, దాన్ని మీరు అడగాలి.

పురుషులకూ, స్త్రీలకీ మద్దతు కోరడం కష్టంగానే అనిపిస్తుంది. అయితే, పురుషులకన్నా స్త్రీలకు సహకారాన్ని అడగటం మరింత నిరుత్సాహకరంగా అనిపించవచ్చు. ఈ కారణం వల్లనే, ఈ అధ్యాయాన్ని స్త్రీలను ఉద్దేశిస్తూ రాశాను. కాగా, ఈ అధ్యాయాన్ని పురుషులు కూడా చదివితే స్త్రీలపట్ల వారికున్న అవగాహన పెరుగుతుంది.

స్త్రీలు ఎందుకు అడగరు

సమర్థనని తాము అడగాల్సిన అవసరం లేదని స్త్రీలు తప్పుగా భావిస్తుంటారు. ఎందుకంటే స్త్రీలు సహజంగా యితరుల అవసరాలను గ్రహిస్తుంటారు, వాళ్లకి వీలైనంత యిస్తుంటారు, పురుషులు అదే విధంగా ప్రవర్తించాలని వాళ్లు ఆశిస్తారు. ఒక స్త్రీ ప్రేమలో పడ్డప్పుడు, ఆమె స్వాభావికంగానే మరింత ప్రేమని అందిస్తుంది. ఎంతో ఆనందంగా, ఉత్సాహంగా ఆమె తన సమర్థన తెలపడానికి దారులు వెతుక్కుంటుంది. ఎవరినైనా ఎంతగా ఆమె ప్రేమిస్తుందో, అంతగా అతన్ని సమర్థిస్తూంటుంది. శుక్రగ్రహవాసుల్లో ప్రతీ ఒక్కరు స్వతస్సిద్ధంగా తమ సహకారాన్ని అందిస్తుంటారు, అందుకే దానిని అడగాల్సిన పని లేదు. నిజానికి, అడిగే అవసరం లేని మూలంగానే, వాళ్లు ఒకరిపై ఒకరు ప్రేమని కనబరుస్తుంటారు. శుక్రగ్రహం మీద వారి నినాదం, "ఎన్నడూ అడగనక్కర లేనిదే ప్రేమ!"

శుక్రగ్రహం మీద వారి నినాదం, "ఎన్నడూ అడగనక్కరలేనిదే ప్రేమ!"

ఇదే ఆమె ప్రమాణ అంశం అవటం వలన, ఆమె తన భాగస్వామి తనని ప్రేమిస్తున్నాడని ఊహించుకుంటుంది, అతను తనని సమర్థిస్తాడని, అడగాల్సిన అవసరం తనకు లేదని అనుకుంటుంది. ఉద్దేశపూర్వకంగానే ఆమె అతన్ని కోరదు, అతను తనను నిజంగా ప్రేమిస్తున్నాడా లేదా అని పరీక్షించటం కోసం అడగదు. పరీక్షలో నెగ్గటంకోసం, అతను తన అవసరాలని ఊహించుకుని తాను అడగని సహకారం అందించాలని ఆమె ఆశిస్తుంది!

ఈ ధోరణి పురుషులతో బాంధవ్యాలు ఏర్పరచుకోవడంలో పనిచేయదు. పురుషులు కుజగ్రహవాసులు. కుజగ్రహం మీద మీకు సహకారం కావాలనుకుంటే, మీరు దానిని అర్థించవలసిందే! స్వతస్సిద్ధంగా తమ మద్దతు అందించాలన్న ప్రేరణని పురుషులు పొందరు. వాళ్లని అడగాల్సిన అవసరం వుంది. ఇది అయోమయానికి గురిచేస్తుంది, ఎందుకంటే మీరు ఒక పురుషుడిని సరైన పద్ధతిలో సహకారాన్ని కోరకపోతే, అతను ఆ పనికి పూనుకోడు, మీరు అసలు అడగకపోతే, మీకు అది దొరకకపోనే పోవచ్చు.

బాంధవ్యానికి మొదట్లో, తాను కోరుకున్న సమర్థన ఒక స్త్రీని దొరకనప్పుడు, అతను దాన్ని యివ్వకపోవడానికి కారణం తనకి యివ్వడానికి అతని దగ్గర ఏమీ లేదని ఆమె అనుకుంటుంది. ఎంతో ఓర్పుతో, ప్రేమతో ఆమె అతన్ని ప్రేమిస్తూనే వుంటుంది, నేడో రేపో అతను దారిలోకి వస్తాడని ఆశిస్తుంది. అయితే అతను మాత్రం ఆమెకు తగినంత తాను యిస్తున్నాననే అనుకుంటాడు- ఎందుకంటే ఆమె తనకి యివ్వడం మానటం లేదు!

బదులుగా అతను యివ్వాలని ఆమె ఆశిస్తోందని అతను అర్థం చేసుకోడు. తనకి యింకా కావాలని ఆమె అనుకుంటే, తనకి యివ్వడం ఆమె ఆపేయాలని అతను అనుకుంటాడు. కాని ఆమె శుక్రగ్రహవాసి అవడం వలన, ఆమె యింకా కోరుకోవడమే కాక, అతను తాను అడగకుండానే తనకి సహకారాన్ని అందించాలని ఆశిస్తుంది. కాని ఆమెకి తన మద్దతు కావాలంటే ఆమే అడగాలని అతను ఎదురుచూస్తూంటాడు. ఆమె సహకారాన్ని అడగకపోతే, తాను తగినంత యిస్తున్నట్లు అతను భావిస్తాడు.

చివరకు, ఆమె అతని సహకారాన్ని అడగవచ్చు. కాని ఆసరికల్లా ఆమె అతనికి ఎంతో యిచ్చింది, తాను స్వాధికారంతో అడుగుతున్నానని ఆమె భావిస్తుంది, ఆమెలో కోపం చోటు చేసుకుంటుంది. కొంతమంది స్త్రీలకి తామే పురుషులని అడగాల్సి రావటం కోపాన్ని కలగజేస్తుంది. తీరా వాళ్లు అడిగినప్పుడు అతడు అంగీకరించి సమర్థన తెలిపినా, ఒక స్త్రీకి తాను దానిని అడగవలసి వచ్చినందుకు కోపం కలగవచ్చు. "నేను అడగాల్సి వచ్చిందంటే, అతగాడు చేసింది లెక్కలోకి రాదు!" అని ఆమె భావిస్తుంది.

కోరికలకూ కోపాలకూ పురుషులు సరిగ్గా స్పందించలేరు. ఒక పురుషునికి సహకారాన్ని అందివ్వాలని యిష్టపడినా, ఆమె దబాయించి అడిగితే, కోపం చూపిస్తే అతను తిరస్కారం చూపవచ్చు. ఆమె తన కోరికను స్వాధికారంతో అడిగినప్పుడు, అది తీరే అవకాశం తక్కువ. ఆమె యింకా ఎక్కువ తన నుంచి ఆశిస్తున్నదని తెలిసినప్పుడు అనేక సమయాల్లో అతను ఆమెకి తక్కువే యిస్తాడు.

ఒక స్త్రీ సహకారాన్ని అడగనప్పుడు పురుషుడు ఆమెకి తగినంత యిస్తున్నాననే భావిస్తాడు.

ఈ మాదిరి అనుభవాలు ఏమీ ఎరగని స్త్రీలకు పురుషులతో బాంధవ్యాలు కష్టతరం చేస్తాయి. ఈ సమస్యని అధిగమించటం అసాధ్యమనిపించినా, దానిని పరిష్కరించవచ్చు. పురుషులు కుజగ్రహవాసులన్న విషయాన్ని గుర్తుంచుని, మీకు కావలసినదాన్ని అడిగే నూతన విధానాలని నేర్చుకోవచ్చు.

నా సెమినార్లలో 'అడిగే కళ'లో కొన్ని వేల మంది స్త్రీలకు శిక్షణని యిచ్చాను. వాళ్లు ఎన్నోసార్లు విజయం సాధించారు. ఈ అధ్యాయంలో మనం అడగటం ఎలాగో, అడిగింది పొందటం ఎలాగో అన్వేషిద్దాం. అది మూడు అంశాలతో ముడిపడివుంది. (1) అప్పటికే మీకు దొరుకున్నదాన్ని సరిగ్గా అడగటం ఎలాగో సాధన చేయండి, (2) అతను 'వీల్లేదు' అని అంటాడని మీకు తెలిసినప్పటికీ, అతని తిరస్కారాన్ని మీరు అంగీకరించినప్పటికీ, మరింత ఎక్కువ అడగటాన్ని అభ్యసించండి, (3) నొక్కివక్కాణిస్తూ అడగడాన్ని అలవాటు చేసుకోండి.

మొదటి మెట్టు : అప్పటికే మీకు దొరుకున్నదాన్ని సరిగ్గా అడగటం

మీ బాంధవ్యాలలో ఎక్కువగా ఎలా పొందాలో నేర్చుకోవటంలో మొదటి మెట్టు - మీకు అప్పటికే దొరుకున్నదాన్ని అడగటం అభ్యాసం చేయడం. మీ భాగస్వామి మీకోసం అప్పటికే చేస్తున్నదాన్ని తెలుసుకోండి - ముఖ్యంగా పెట్టెలు మోయడం, పాడైనవి బాగుచేయడం, ఇంటిని శుభ్రం చేయడం, ఫోన్‌కాల్స్ చేయడంలాంటి చిన్నపనులు!

ఈ దశలో ముఖ్యమైన భాగం, అప్పటికే అతను చేస్తున్న చిన్న చిన్న పనులని చెయ్యమని అడగటం, అతను తప్పక అవి చేస్తాడని నమ్మకపోవడం. అప్పుడు ఆ పనులు అతను పూర్తిచేసినప్పుడు అతన్ని ప్రశంసించండి. అడగకుండా అతను మీకోసం ఏదో చేస్తాడన్న విషయం తాత్కాలికంగా మరచిపోండి.

మొదటి మెట్టులో ముఖ్యమైన మరో అంశం, అలవాటుపడి అతను చేస్తున్న దానికన్నా అధికంగా చెయ్యమని అడగకపోవడం. సాధారణంగా అతను చేసే చిన్న చిన్న పనులని అడగటం మీదే మీ దృష్టి వుంచండి. అతన్ని మీరు డిమాండ్ చేసినట్లు అనిపించకూడదు, మీరు మామూలుగా అడగటానికి అతను అలవాటు పడనీయండి.

దబాయించి మీరు అడుగుతున్నట్లు అతనికి అనిపిస్తే, మీ కోరికను మీరు ఎన్ని మంచి మాటలలో పెట్టినప్పటికీ, తాను మీకు తగినంత యివ్వడం లేదని మీరు అనుకున్నట్లు భావిస్తాడు. తనని మీరు మెచ్చుకోవడం లేదని అనుకుంటాడు. తాను అప్పటివరకూ యిస్తున్నదానికి మీరు మెచ్చుకోనంతకాలం అతను మీకు తక్కువే యివ్వడానికి యిష్ట పడతాడు.

దబాయించి మీరు అడుగుతున్నట్లు అతనికి అనిపిస్తే, మీ కోరికను మీరు ఎన్ని మంచి మాటలలో పెట్టినప్పటికీ తాను మీకు తగినంత యివ్వడం లేదని మీరు అనుకున్నట్లు భావిస్తాడు. తనని మీరు మెచ్చుకోవడం లేదని అనుకుంటాడు. తాను అప్పటివరకూ యిస్తున్నదానికి మీరు మెచ్చుకోనంత కాలం, అతను మీకు తక్కువే యివ్వడానికి యిష్టపడతాడు.

వెంటనే 'వీల్లేదు' అని మీ కోరికలకు అతను జవాబు యివ్వడానికి కారణం మీరు (లేదా అతని తల్లి) కావచ్చు. మొదటి మెట్టులో మీరు అతన్ని మీ కోరికలకు సానుకూలంగా స్పందించేలా చేస్తారు. తనను యదాలాపంగా తీసుకోవటం లేదని, తను ఆమెను సంతృప్తి పరుస్తున్నానని, తనకి ప్రశంస లభిస్తోందని అతను క్రమేపీ అర్థం చేసుకున్న తర్వాత, అతను మీ కోరికలకు సానుకూలంగా స్పందించడానికి యిష్టపడతాడు. అప్పుడు అతను అనుకోకుండానే తన మద్దతు తెలుపుతాడు. అయితే మొదట్లోనే యిది సంభవిస్తుందని ఆశించకూడదు.

దీన్ని మరోలా ప్రారంభించవచ్చు. అతను అంతవరకూ యిచ్చినదాని గురించి అడగవచ్చు. అయితే సరైన పద్ధతిలో అతన్ని ఏదైనా అడగాలి.

పురుషులకి ప్రేరణ కలిగించేందుకు కొన్ని మార్గాలు

కుజగ్రహవాసులని సహకారం సరిగ్గా కోరడానికి ఐదు నియమాలు గుర్తుంచుకోవాలి. వాటిని సరిగ్గా గమనించకపోతే, అతని మద్దతు మీకు దొరకదు. అవి ఏమిటంటే : సరైన సమయం, దబాయించి అడగని ధోరణి, క్లుప్తత పాటించడం, నేరుగా అడగటం, సరైన పదాలను వాడటం.

వాటిని మరింత వివరంగా తెలుసుకుందాం :

1. **సరైన సమయం.** అతను దేన్నైతే చేద్దామని అనుకుంటున్నాడో దానినే మీరు అడగకుండా జాగ్రత్త పడండి. ఉదాహరణకి, అతను చెత్తను పారవేయాలన్న సన్నాహంలో వున్నప్పుడు, "కాస్త ఈ చెత్త బయటపారేయరూ?" అని అనకండి. తానేం చేయాలో మీరు చెబుతున్నారని అతను అనుకుంటాడు. తగిన సమయాన్ని ఎంచుకోవడం ముఖ్యం. అంతేకాదు, అతను మరోదానిపై దృష్టి నిలిపివున్నప్పుడు, మీరు అడిగినదానికి వెంటనే స్పందిస్తాడని అనుకోకండి.

2. **దబాయింపు కాని ధోరణి.** గుర్తుంచుకోండి, అడగటానికి, సాధికారంగా అడగటానికి మధ్య ఎంతో తేడా వుంది. దబాయిస్తూ అడిగే ధోరణిని మీరు కనబరచినప్పుడు, మీరు మీ మాటలని ఎంత జాగ్రత్తగా పొందుపరచినప్పటికీ, తాను మీకోసం ఎంతో చేసినప్పటికీ మీరు తనను గుర్తించటం లేదన్న బాధలో మీతో 'వీలు కాదు' అని అనవచ్చు.

3. **క్లుప్తంగా మాట్లాడండి.** అతను మీకు ఎందుకు సాయపడాలో చెబుతూ, ఒక చాంతాడు కారణాల జాబితాను వల్లించవద్దు. తనని ఒప్పించాలని అతను అనుకోవటం లేదని మీరు భావించండి. అతనికి మీరు ఎంత వివరిస్తే, అంతగా అడ్డుకుంటాడు. మీ కోరికను సమర్థించుకుంటూ వివరణలు యిస్తూపోతుంటే, తాను మీకు సహకరిస్తున్నా మీరు తనని నమ్మటం లేదని అతను అపార్థం చేసుకుంటాడు. మీకు మద్దతు తెలిపే స్వేచ్ఛను తనకి యివ్వటం లేదని, తనని మీరు వాడుకోవాలని చూస్తున్నారని అనుకుంటాడు.

ఒక పురుషుడిని అతని సహకారాన్ని అర్థించే ముందు
అతన్ని అందుకు ఒప్పించే అవసరం లేదని తెలుసుకోండి.

కలత చెందిన ఒక స్త్రీ, తాను ఎందుకు చింతించకూడదో వివరిస్తూ చెప్తే కారణాలను వినాలని అనుకోదు. అలాగే, ఒక పురుషుడు కూడా తాను ఆమె కోరికను ఎందుకు మన్నించాలో చెబుతూ యిచ్చే విశదీకరణలను వినాలనుకోడు.

స్త్రీలు తమ అవసరాలని సమర్థించుకుంటూ ఎన్నో కారణాలను పొరపాటున చెపుతూంటారు. తమ కోరిక న్యాయమైనదని అతన్ని ఒప్పించటానికి అవి తోడ్పడతాయని ఆమె అనుకుంటుంది. ఒక పురుషునికి మాత్రం, "అందుకే మీరీ పని చెయ్యాలి," అన్న మాటలు వినిపిస్తాయి. జాబితా పెద్దదైనకొద్దీ మిమ్మల్ని సమర్థించకపోవడానికి అతని అభ్యంతరాలు పెరుగుతూ పోతుంటాయి. ఒక వేళ అతను "ఎందుకు?" అని అడిగితే, మీరు మీ కారణాలని అతనికి తెలియబరచవచ్చు. కాని అప్పుడు కూడా క్లుప్తత పాటించండి. తనకి వీలైతే అతను చేస్తాడని అతన్ని నమ్మండి.

4. **నేరుగా మాట్లాడండి.** స్త్రీలు తరచూ తాము మద్దతు కోరుతున్నామని అలా చేయనప్పటికీ అనుకుంటుంటారు. సహకారాన్ని కావల్సినప్పుడు, ఒక స్త్రీ సమస్యని ముందుంచవచ్చు, కాని అతని సాయాన్ని నేరుగా కోరదు. అతనే తనకి మద్దతు తెలపాలని చూస్తూ, దాన్ని అడగటాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తుంది.

నేరుగా కోరని కోరిక, కోరికని సూచించవచ్చు, కాని అది ప్రత్యక్షంగా అడిగినట్లు కాదు. ఇలా పరోక్షంలో కోరుకోవడాన్ని పురుషుడు మరోలా అర్థం చేసుకుంటాడు, తాను చేసిందాన్ని గుర్తించడం లేదని తనని మెచ్చుకోవడం లేదని భావిస్తాడు. అప్పుడప్పుడూ పరోక్షంగా ప్రతిపాదనలు చెయ్యడం సబబే, కాని మళ్లీ మళ్లీ అలా చెయ్యడం వలన ఒక పురుషుడు తన సహకారాన్ని అందించడానికి అడ్డు చెబుతాడు. పరోక్ష పద్ధతిలో తెలియబరచిన కోరికలను, ఒక పురుషుడు వాటికి స్పందించే తీరును దిగువనిచ్చిన ఉదాహరణలు వివరిస్తాయి.

ఆమె పరోక్ష పద్ధతిలో తన కోరికను వెల్లడించినప్పుడు అతనికి ఏమని వినిపిస్తుంది

ఆమె ఏం చెప్పాలి (క్లుప్తంగా, నేరుగా)	ఆమె ఏం చెప్పకూడదు (పరోక్షంగా)	అతనికి ఏం వినిపిస్తుంది పరోక్షంగా ఆమె అన్నది
"పిల్లల్ని మీరు తీసుకొస్తారా?	"పిల్లల్ని బడినుంచి తీసుకుని రావాలి. అది నావల్ల కాదు."	"మీరు పిల్లల్ని తీసుకు రాగలనంటే, మీరే తీసుకుని రండి, లేకపోతే నన్ను మీరు పట్టించు కోవటం లేదని నాకు మీ మీద కోపం వస్తుంది."
"కిరాణా కొట్టులో కొన్న సామాను ఇంట్లోకి తీసుకొస్తారా?"	"చిల్లర సామాను కారులో వుండిపోయింది."	"ఆ సామాను లోనికి చేరవేసే బాధ్యత మీది, షాపింగ్ చేసింది నేను. (ఆకాంక్ష)
"చెత్తడబ్బాని ఖాళీ చేస్తారా?"	"చెత్తడబ్బా నిండిపోయింది, దానిలో పడేయడానికి చోటులేదు."	"మీరు చెత్తడబ్బాని ఖాళీ చేయలేదు. ఎందుకు అంత తాత్సారం చేస్తున్నారు? (విమర్శ)
"పెరడు కాస్త శుభ్రం చేస్తారా?"	"పెరడంతా నిజంగా అపరిశుభ్రంగా వుంది."	"మీరు మళ్లీ పెరడుని శుభ్రం చేయలేదు. మీరు మరింత బాధ్యతా యుతంగా ప్రవర్తించాలి, నేను ఈ విషయాన్ని మీకు గుర్తుచేయనక్కర లేదు." (తిరస్కారం)
"ఉత్తరాలు తీసుకొస్తారా?"	"పోస్ట్ని మీరు ఇంటికి తేనేలేదు."	"ఉత్తరాలు తేవడం మరిచారు. మీరు యిలాంటివి జ్ఞాపకం వుంచుకోవాలి." (అసమ్మతి)
"ఇవాళ రాత్రి డిన్నర్ బయట చేద్దామా?"	"ఇవాళ రాత్రి వండటానికి నాకు తీరికలేదు."	"నేను మీకోసం ఎంతో చేస్తున్నాను. కనీసం ఇవాళ రాత్రి డిన్నర్కి నన్ను బయటకి తీసుకెళ్లండి." (అసంతృప్తి)

ఆమె ఏం చెప్పాలి (క్లుప్తంగా, నేరుగా)	ఆమె ఏం చెప్పకూడదు (పరోక్షంగా)	అతనికి ఏం వినిపిస్తుంది పరోక్షంగా ఆమె అన్నది
"ఈ వారం నన్ను మీతో బయటకి తీసుకెళ్లరూ?"	"కొన్ని వారాలుగా మనం ఎక్కడికీ పోవటం లేదు."	"మీరు నన్ను పట్టించు కోవటం లేదు. నాకు కావల్సింది దొరకటంలేదు. తరచూ నన్ను మీతో బయటకి తీసుకెళ్తాండండి. (ఆగ్రహం)
"నాతో మాట్లాడటానికి మీరు సమయం కేటాయిస్తారా?"	"మనం మాట్లాడుకోవాల్సిన అవసరం వుంది."	"మీదే తప్పు, మనం సరిగ్గా మాట్లాడుకోవటమే లేదు. మీరు నాతో ఎక్కువసేపు మాట్లాడుతూ వుండాలి." (నిందారోపణ)

5. **సరైన పదజాలాన్ని వాడండి.** సహకారాన్ని అర్థించేటప్పుడు తెలుసుకోవటానికి ప్రశ్నించినట్టు, దబాయింపు ధోరణిలో కాకుండా సున్నితంగా మీ కోరికని వెలిబుచ్చండి.

పరోక్షంగా కోరడం వల్ల ప్రయోజనం వుండదు. అప్పుడప్పుడూ అలా అడిగినప్పుడు వాటిని గుర్తుంచుకోరు. 'అలా చెయ్యాలి' 'ఇలా ఉండాలి' అని అదే పనిగా అన్నప్పుడు అవి మగవారికి కోపం కలిగిస్తాయి.

స్త్రీలు సహకారాన్ని కోరాలి అని నేను సలహా యిచ్చినప్పుడు, అప్పుడప్పుడు వాళ్లు గాబరాపడుతుంటారు. ఎందుకంటే వాళ్లు చాలాసార్లు తమ భాగస్వాములు తమపైన యిలా వ్యాఖ్యానించారు.

- నన్ను సతాయించవద్దు.
- ఎప్పుడూ నన్నే ఏదో పనులు చేయమని అంటూనే వుంటావు.
- నేనేం చెయ్యాలో నాకు నువ్వు చెప్పవద్దు.
- నాకు ముందే తెలుసు - నేనేం చేయాలో.
- నువ్వేం నాకు చెప్పనక్కరలేదు

అది ఒక స్త్రీకి ఎలా వినిపించినా, ఒక పురుషుడు ఈ రకంగా మాట్లాడుతున్నప్పుడు, నిజంగా అతని ఉద్దేశం, "నువ్వు అడిగే పద్ధతి నాకు నచ్చలేదు' అని. తన మాటలు పురుషులపై ఎలాటి ప్రభావం చూపుతాయో ఒక స్త్రీకి తెలియనప్పుడు, ఆమె మరింత కంగారు పడుతుంది. అడగటానికే భయపడుతుంది. తాను అంతకుముందు వాడిన పదాలనే మళ్లీ వాడుతుంది. అవి శుక్రగ్రహం మీద పనిచేస్తాయి, కాని కుజగ్రహం మీద కాదు.

కుజగ్రహం మీద, "చెత్త డబ్బాలో చోటు లేదు, ఖాళీ చేస్తారా?' అని అడగటం ఒక పురుషుడికి అవమానకరంగా అనిపిస్తుంది. ఎందుకంటే, అతడు డబ్బాలోని చెత్తను సులభంగా పారేయగలడు! అవమానమని అతడు భావించినప్పుడు, 'చెయ్యను' అని చెబుతాడు, ఎందుకంటే మీరు అతనికి కోపం తెప్పించారు.

పురుషులు ఏం కోరుకుంటారు

సరైన మాటలు వాడటం గురించి నేను సెమినార్లలో చెబుతున్నప్పుడు, స్త్రీలు అనవసరమైన రాద్ధాంతం చేస్తున్నానని అనుకుంటారు. స్త్రీలకి వాళ్లు వాడే మాటల్లో తేడాలు తెలియక పోవచ్చు, కాని పురుషులు వాటిని గుర్తిస్తుంటారు. అందుకే నా సెమినార్లకి హాజరైన పదిహేడుగురు పురుషులు చేసిన వ్యాఖ్యలను ఈ దిగువనిచ్చారు.

1. 'చెత్తడబ్బాని ఖాళీ చేస్తారా?' అని నన్నడిగినప్పుడు, 'చెయ్యగలను, నా వల్ల అవుతుంది', అని చెప్పాలనిపిస్తుంది. కాని 'చేస్తాను' అని అనను. అలా అనాలని అనిపించదు. ఆమె నా సహకారాన్ని సరైన పద్ధతిలో అడిగినప్పుడు, నేను అంగీకరిస్తాను.
2. 'మీరు నాకు ఎందుకు సాయపడరు?' అని ఆమె అంటే, అది నన్ను విమర్శిస్తున్నట్లు అనిపిస్తుంది, నన్ను నిందిస్తున్నట్లు వుంటుంది. 'నాకు మీ సాయం కావాలి, దయచేసి దీన్ని లోపలికి తీసుకొస్తారా?' అని అంటే, అది నాకు అభ్యర్థనలా వినిపిస్తుంది. దానికి ఒప్పుకోవాలని అనిపిస్తుంది.
3. నా భార్య 'పిల్లాడి బట్టలు మార్చండి' అని అన్నప్పుడు ఆ పని నేను చెయ్యగలిగినప్పటికీ నేను చెయ్యను. అదే ఆమె 'దయచేసి అబ్బాయి బట్టలు మార్చరూ?' అని నన్ను కోరినప్పుడు 'తప్పకుండా' అని జవాబిస్తాను. ఇంటిపనులలో నాకూ సాయపడాలని అనిపిస్తుంది.
4. 'దయచేసి సాయపడరూ?' అని నన్నడిగినప్పుడు, దానిని ఒక అవకాశంగా భావిస్తాను, ముందుకొస్తాను. కాని 'మీరు సాయపడక తప్పదు' అన్న దబాయింపు ధోరణి ఆమె కనబరచినప్పుడు నేను వెనక్కి తగ్గుతాను. నాలోవున్న సామర్థ్యాన్ని ఆమె గుర్తించినప్పుడు, దానిని నాకు కనబరచాలని అనిపిస్తుంది నాకు ప్రశంస కావాలి.
5. 'ఇది మీరే చెయ్యాలి' అని అన్నప్పుడు నాకు కోపం వస్తుంది. ఆమెది కోరిక కాదు, దబాయింపు!
6. ఎంచుకునే అవకాశాన్ని ఆమె నాకు యిచ్చినప్పుడు, నేను ఆమెకి సాయపడతాను.
7. గతవారం మా ఆవిడ 'ఇవాళ ఈ పూలమొక్కలు నాటుతారు కదూ?' అని నాతో అంది. నేను 'సరే' అన్నాను. ఆ రాత్రి 'మొక్కలు నాటారా?' అని అడిగినప్పుడు 'లేదు' అన్నాను. 'రేపు చెయ్యండి', అని ఆమె అన్నప్పుడు మళ్లీ 'సరే' అని అన్నాను. ఈ వారం అంతా యిలాగే గడిచిపోయింది, మొక్కలు నాటడం మాత్రం అవలేదు.

రేపు ఈ పూలమొక్కలు నాటరూ, ప్లీజ్' అని ఆమె నన్ను అడిగి వుంటే బావుండునని అనుకుంటున్నాను. వీలవుతుందా, వీలవదా అని నాకు ఆలోచించటానికి టైము వుండేది. అలా ఆలోచించి, 'అలాగే చేస్తాను' అని మాట యిచ్చివుంటే, నేనా పని పూర్తిచేసి ఉండేవాడిని.

8. 'ఔను, నేను చెయ్యగలను, నావలన అవుతుంది' అని నేను అంటే దాని అర్థం 'నేను తప్పక దాన్ని చేస్తాను' అని కాదు. అది చెయ్యగల సామర్థ్యం నాకుంది అని ఒప్పుకోవడమే అది. దాన్ని నేను చేస్తానని వాగ్దానం యివ్వటం లేదు.

9. ఐదుగురు అక్క చెల్లెళ్ల మధ్య పెరిగాను. పెళ్లయింది. నాకు ముగ్గురు అమ్మాయిలు. నా భార్య 'చెత్త దబ్బాను బయట పెట్టగలరా?' అని నన్ను అడిగినప్పుడు నేను జవాబు చెప్పను. 'ఎందుకు పెట్టరు?' అని ఆమె నన్ను ప్రశ్నిస్తుంది. నాకే తెలీదు. ఇప్పుడు నాకు అర్థం అవుతోంది. 'చెత్త దబ్బాను బయట పెట్టరూ, ప్లీజ్' అని నన్ను ఆమె అడిగి వుండాల్సింది.

10. 'చెయ్యగలరా?' అని నాకు వినిపించినప్పుడు ఆ ప్రశ్నని పట్టించుకోను. కాని 'నా కోసం చెయ్యరూ, ప్లీజ్' అని అన్నప్పుడు 'తప్పకుండా, నేను సాయపడతాను' అని అనాలనిపిస్తుంది. అంతా మనం అడిగే విధానంలో వుంది.

11. 'మీ వల్ల అవుతుందా?' అని అడిగినప్పుడు నేను 'ఔను' అనే సమాధానం యిస్తాను. కాని లోలోపల అలా అడిగే పద్ధతిని అసహ్యించుకుంటాను. 'నా వల్ల కాదు' అని జవాబిస్తే ఆమె గగ్గోలు పెడుతుంది. అలా అని ఆమె చెప్పింది చెయ్యలేను. 'మీరు చేస్తారు కదూ, ప్లీజ్' అన్నప్పుడు నన్ను ఆమె బలవంతం చెయ్యడం లేదని అనిపిస్తుంది. చెయ్యడమా, మానడమా అనే విషయాల్లో ఎంపిక చేసే అవకాశం నాకు వున్నప్పుడు, నాకు 'చేస్తాను' అని చెప్పాలని అనిపిస్తుంది.

12. ఒక స్త్రీని నన్ను "మీరు నాకోసం యిది చేసిపెట్టరూ?" అని అడిగినప్పుడు నాకో నమ్మకం కలుగుతుంది. నేను చేసే పనికి మెచ్చుకోలు దొరుకుతుంది అని తెలిసి ఆనందంగా ఒప్పుకుంటాను.

13. "మీరు దయచేసి.." అని నాకు వినిపించినప్పుడు, నేనాపని చేయగలనని నమ్మకం చూపుతున్నారని అనిపిస్తుంది. "చెయ్యగలరా?" అని ఆమె అడిగినప్పుడు ఆమె ప్రశ్న వెనక ఆమె అడిగే తీరు కనిపిస్తుంది. పరోక్షంగా అడగటంలో నాపట్ల పూర్తి నమ్మకం లేదని అనిపిస్తుంది.

14. ఒక స్త్రీ "మీరు చేసి పెట్టరూ, ప్లీజ్" అని నన్ను కోరినప్పుడు ఆమె బలహీనతని అర్థం చేసుకోగలను. ఆమె అవసరాలని గుర్తించగలను. ఆమె కోరికని తిరస్కరించను.

15. వ్యక్తిగతంగా ఒక కోరికను ఆమె వెలిబుచ్చినప్పుడు, నాకు ఆమె కోరిక తీర్చాలని వుంటుంది. అదే పరోక్షంగా ఏదైనా తెలియబరచినప్పుడు, నాకు వీలైతే చేస్తాను, వేరే మరేదైనా పనిలేకపోతేనే దాని విషయం పట్టించుకుంటాను.

16. ఒక స్త్రీ 'నా కోసం ఓ సహాయం చెయ్యగలరా?' అన్నప్పుడు, ఆమెలోని ఉదాసీనత కనిపిస్తుంది నాకు. అదే ఆమె "దయచేసి ఈ సహాయం నాకోసం చేస్తారు కదూ?' అన్నప్పుడు, 'తప్పక చేస్తాను' అని అనాలనిపిస్తుంది.

17. ఒక స్త్రీ 'నా కోసం యిది చెయ్యరూ?' అని అడిగినప్పుడు నిజాయితీగా 'చెయ్యలేను' అని జవాబివ్వాలనిపిస్తుంది. నాలోని బద్ధకస్తుడు బయటకి వస్తాడు. కాని 'దయచేసి చేస్తారు కదూ?' అని అడిగినప్పుడు ఆమెకి ఎలా సాయపడాలా అని ఆలోచిస్తాను.

మాట్లాడే పద్ధతుల్లోని తేడాలు స్త్రీలు గుర్తించడానికి ఒక ఉదాహరణగా ప్రేమకథా సన్నివేశాన్ని ఊహించండి. ఒక పురుషుడు ఒక స్త్రీకి వివాహ ప్రతిపాదన చేస్తున్నాడు. ఆకాశంలోని చందమామలా అతని హృదయం నిండుగా వుంది. ఆమె ముందు మోకాళ్ల మీద కూర్చుని, ఆమె చేతులని అందుకుంటాడు. ఆమె కళ్లల్లోకి చూస్తూ, "నన్ను పెళ్లి చేసుకోవడం వీలవుతుందా?' అని అడుగుతాడు.

తక్షణం ఆ ప్రేమ వ్యవహారం ముగుస్తుంది. ఆ క్షణంలో అతని మాటల్లో అభద్రత, ఆత్మన్యూనతా భావం కనిపిస్తాయి. దానికి బదులు, "నన్ను నువ్వు పెళ్లి చేసుకుంటావా?' అని అడగాలి అతను. ఆ మాటల్లో అతని ఆత్మవిశ్వాసం తొంగి చూస్తుంది.

అలాగే ఒక పురుషుడు ఒక స్త్రీ కూడా తన కోరికను సరైన మాటల్లో తెలియజేయాలని కోరుకుంటాడు.

ఒక సెమినార్లో ఒక స్త్రీ శుక్రగ్రహవాసుల పద్ధతిని వివరించింది. మనం చెప్పే పద్ధతుల్లో అనేక రకాలుంటాయని, అవసరాన్ని బట్టి సరైనది ఎంపిక చేసుకోవాలని అంది. 'లేదు, నేనా పని చేయలేను' అన్న వ్యాక్యానికి 'లేదు, ఆ పని నేను చెయ్యను,' అనే మాటకి చాలా తేడా వుంది. 'నేను ఆ పని చెయ్యను' అనేది వ్యక్తిగతమైన తిరస్కారం. అతను కాని 'నేనాపని చెయ్యలేదు' అని అంటే అది నామీద ఆక్షేపణకి సంకేతం కాదు, దాని అర్థం కేవలం ఆ పని అతనివలన కాదని!

అడగటంలో కొన్ని సామాన్యమైన పొరపాట్లు

అడగటం ఎలాగో నేర్చుకోవడంలో అతికష్టమైన అంశం అడిగే పద్ధతిని గుర్తుంచుకోవడం.

ఒక పురుషుని సహకారం ఎలా కోరాలి :

1. నేరుగా అడగండి.
2. క్లుప్తంగా మాట్లాడండి.
3. "మీరు చేస్తారు కదూ, ప్లీజ్" లాంటి పదాలు వాడండి.

పరోక్షంగా అనకండి, మరీ ఎక్కువ మాట్లాడకండి. కొన్ని ఉదాహరణలని చూడండి.

అనండి యిలా	ఇలా అనవద్దు
"చెత్తడబ్బా ఖాళీ చేసి పెట్టరూ?	"వంటిల్లు గలీజుగా వుంది. నిజంగా కంపు కొడుతోంది. చెత్త పారేయడానికి డబ్బాలో చోటులేదు. దానిని ఖాళీ చేయాలి. అది మీవలన అవుతుందా?"
"ఈ టేబుల్‌ని పక్కకి జరపాలి. కాస్త సాయపడతారూ?"	"ఈ టేబుల్‌ని జరపటం నావల్ల కాదు. ఇవాళ రాత్రి పార్టీ వుంది. దానికిముందే అంతా సర్దాలి. మీరు నాకు సాయం చెయ్యాలి."
"దీన్ని నాకోసం పక్కన పెట్టరూ?"	"దీన్ని పక్కన పెట్టడం నావల్ల కాదు." (ఇది పరోక్షంగా యిచ్చే సందేశం)
"కారులో వున్న చిల్లర సామాను తీసుకొస్తారు కదూ, ప్లీజ్!"	"కారులో నా సంచీలని వదిలేశాను, అందులో దుకాణంలో కొన్న సామాను వుంది. కొన్ని వంటకి పనికి వచ్చేవి వున్నాయి. ఇవాళ రాత్రి వంటకి అవి కావాలి. మీరు వెళ్లి వాటిని తెచ్చిపెట్టండి."
"ఇంటికి వచ్చేటప్పుడు ఒక పాల ప్యాకెట్ తీసుకొస్తారా?"	"మీరు వచ్చే దారిలోనే చిల్లర దుకాణం వుంది. లారెన్ కోసం పాలు కావాలి. మళ్లీ దానికోసం మీరు వెళ్లలేరు. నేనేమో బాగా అలసిపోయాను. ఈ రోజు ఏ పనీ సవ్యంగా అవటం లేదు. మీరు పాలు తీసుకురాగలరా?" (మరీ పెద్ద ఉపన్యాసం, పరోక్షంగా ఉంది)
"జూలీని బడినుంచి తీసుకురారూ?"	"నేనింటికి తిన్నగా వచ్చేస్తున్నాను. జూలీని బడినుంచి తీసుకుని రావడం నాకు కుదరదు. మీకుగాని టైముందా? మీకు తీసుకుని రావడం వీలవుతుందా?" (ఇది కూడా పరోక్షంగా వుంది, పెద్దది కూడా)
"ఇవాళ జోని డాక్టరుకి చూపించరూ?"	"జోకి చికిత్స అవసరం. మీరు దానిని వెటెట్ దగ్గరకి తీసుకెళ్లాలి, వెళ్తారు కదూ?" (ఇది మరీ పరోక్షంగా ఉంది)
"రాత్రి డిన్నర్‌కి మమ్మల్ని తీసుకెళ్లరూ?"	"బాగా అలసిపోయాను, రాత్రి వంట చేయలేను. మనం బయట తిని ఎంతోకాలం అయింది. మీరు బయట తిందామని అనుకుంటున్నారా?" (ఇది మరీ విస్తారంగా వుంది, నేరుగా చెప్పడం లేదు)

అనండి యిలా	ఇలా అనవద్దు
"మీరు నాకు ఈ జిప్ వేసి, సాయం చెయ్యరూ?"	"మీ సాయం కావాలి. ఈ జిప్ వేసి పెట్టండి."
"ఈ రాత్రి మంట వేస్తారా?"	"ఇవాళ నిజంగా చలివేస్తోంది. మీరు మంట వేస్తున్నారా, లేదా?" (డొంకతిరుగుడుగా వుంది)
"ఈ వారం నన్ను సినిమాకి తీసుకెళ్లరూ?"	"ఈ వారం సినిమాకి వెళ్లాలనుకుంటున్నారా?" (నేరుగా అడగడం కాదు యిది)
"లారెన్‌కి జోళ్లు తొడిగిపెట్టి సాయపడరూ?"	"లారెన్ యింతవరకూ జోళ్లు వేసుకోలేదు! మనకి ఆలస్యం అవుతోంది. ఈ పనులన్నీ నా ఒక్కదానివల్లా కావు! మీరు సాయం చెయ్యకూడదూ?" (అతిదీర్ఘంగా వుంది)
"ఇప్పుడు గాని రాత్రికి గాని ఇద్దరం కూర్చుని మాట్లాడుకుందామా?"	"ఏం జరుగుతోందో నాకేమీ అర్థం కావడం లేదు. మనం ఒకరితో ఒకరం మాట్లాడుకోవడమే లేదు. మీరేం చేస్తున్నారో తెలుసుకోవాలనుంది. (ఇది మరీ సుదీర్ఘంగానూ పరోక్షంగానూ ఉంది.)

ఈ సరికి మీరు గ్రహించే వుంటారు. కుజగ్రహవాసులని అడిగే పద్ధతి యిది కాదు, వాళ్లు మరోలా అర్థం చేసుకుంటారు. వాళ్ల సహకారాన్ని అర్థించేటప్పుడు, మీ మాటల్లో చిన్న చిన్న మార్పులు అవసరం అవుతాయి. వాళ్లని ఏదైనా అడిగేముందు ఒకటికి రెండుసార్లు ఎలా అనాలో మననం చేసుకోండి. "మీరు చేసిపెట్టరూ, ప్లీజ్?" "మీరేమీ అనుకోరు కదా?" అనే పదాలను వాళ్లని ఏదైనా అడిగేటప్పుడు వాడండి.

మొదటి మెట్టుతో మొదలెట్టండి. ఎన్ని సార్లు అతని సాయం అడగటం లేదో గుర్తించండి. అడగాల్సిన అవసరం వచ్చినప్పుడు, ఎలా అడుగుతున్నారో గమనించండి. ఆ అవగాహనతో అప్పటికే అతను అందిస్తున్న సాయాన్ని ఎలా అడగాలో సాధన చేయండి. క్లుప్తంగా, నేరుగా అడగాలని గుర్తుంచుకోండి. తర్వాత అతను చేస్తున్నదానికి అభినందించండి, మీ కృతజ్ఞతలు తెలుపండి.

సహకారాన్ని అర్థించేటప్పుడు సామాన్యంగా మనసులో తలెత్తే ప్రశ్నలు

మొదటి అడుగు కొంచెం కష్టమే. ఇవిగో తరచూ వేసుకునే ప్రశ్నలు, స్త్రీలకున్న అభ్యంతరాలూ, అడ్డంకులను తెలుపుతాయి యివి :

1. ప్రశ్న : అతను నన్ను అడగాలని నేను అనుకోనప్పుడు, నేనెందుకు అతన్ని అడగాలి? అని స్త్రీ భావించవచ్చు.

సమాధానం : గుర్తుంచుకోండి, పురుషులు కుజగ్రహం నుంచి వచ్చారు, వాళ్ల తీరే వేరు. అది తెలుసుకుని, వాళ్ల భిన్నాభిప్రాయాలను అంగీకరిస్తే, మీకు కావల్సింది మీకు దొరుకుతుంది. అలాకాకుండా, అతన్ని మార్చాలని మీరనుకుంటే అతను మొండిగా నిరోధిస్తాడు. మీకు కావల్సింది అడగటం శుక్రగ్రహవాసిగా మీకు అలవాటు అయిపోయింది, మీ స్వభావాన్ని వదులుకోకుండానే మీరు అడగవచ్చు. తనని మీరు ప్రేమిస్తున్నారని, ప్రశంసిస్తున్నారని భావించినప్పుడు అతను మీరు అడగకపోయినా తన సహకారాన్ని అందజేస్తాడు. అది తర్వాతి దశలో జరుగుతుంది.

2. ప్రశ్న : ఒక స్త్రీ, 'నేను అతని కోసం ఎంతో చేస్తున్నప్పుడు, అతను చేస్తున్నదానికి నేను ఎందుకు పొగడాలి?' అని అనుకోవచ్చు.
సమాధానం : తమకి ప్రశంస లభించటం లేదని భావించినపుడు, కుజగ్రహవాసులు తక్కువగా యిస్తుంటారు. ఒక పురుషుడు ఎక్కువగా యివ్వాలని మీరు అనుకున్నప్పుడు, అతను మరింత ప్రశంసని కోరుకుంటాడు. మెచ్చుకోలు పురుషులకి ప్రేరేపణని అందిస్తుంది. మీరు అప్పటికీ అతనికోసం చాలా చేస్తుంటే, అతన్ని యింకా మెచ్చుకోవడం మీకు కష్టమవుతుంది. అతని కోసం చెయ్యడం తగ్గించుకోండి, అప్పుడు అతన్ని పొగడటం వీలవుతుంది. ఈ చిన్న మార్పుతో మీరు అతన్ని ఎంతో ప్రేమిస్తున్నారని భావనని అతనికి కలగజేస్తారు, మీరు కోరుకుంటున్న సహకారాన్ని అతని నుంచి పొందగలుగుతారు.

3. ప్రశ్న : 'నేను అతని సహకారాన్ని అడిగినప్పుడు, తనేదో నన్ను ఉద్ధరిస్తున్నానని అతను అనుకుంటాడు,' అని ఆమె భావించవచ్చు.
సమాధానం : నిజానికి అతను అలాగే అనుకోవాలి. ప్రేమని కానుకగా యివ్వటమంటే అది ఒక అనుగ్రహం లాంటిదే. అతను మిమ్మల్ని అనుగ్రహిస్తున్నానని అనుకున్నప్పుడు, దానిని అతను తన హృదయంలోంచి యిస్తున్నాడన్న మాట. అతను కుజగ్రహవాసి అన్న విషయం గుర్తుంచుకోండి. మీరు గుర్తుంచుకున్నట్లు, తాను చేసింది జ్ఞాపకం వుంచుకోడు. తప్పనిసరిగా తాను మీకు సాయపడాలని మీరు అతనితో అంటున్నట్లు అతను భావిస్తే, అతని హృదయద్వారం మూసుకుపోతుంది, మీకు పూర్తిగా సాయ పడటానికి ముందుకు రాడు.

4. ప్రశ్న : 'అతను నన్ను ప్రేమిస్తూంటే, అతనే నాకు మద్దతు తెలపాలి, నేను అడగాల్సిన అవసరం లేదు' అని ఒక స్త్రీ భావించవచ్చు.
సమాధానం : పురుషులు కుజగ్రహవాసులు, వాళ్లు భిన్నంగా వుంటారన్న విషయం గుర్తుపెట్టుకోండి. తమని అడగాలని పురుషులు ఎదురుచూస్తుంటారు. అతను తనను ప్రేమిస్తున్నప్పుడు, అతనే సహకారాన్ని అందించాలని అనుకునే బదులు, మరోలా ఆలోచించండి : అతను శుక్రగ్రహవాసి అయుంటే, తన సాయాన్ని నాకు యిచ్చేవాడు, కాని అతను కాదు, అతనొక కుజగ్రహవాసి. ఈ తేడాను గుర్తిస్తే, అతను మీకు మరింతగా తోడ్పడేవాడు, క్రమేపీ తన సహకారాన్ని అందించటం ప్రారంభించేవాడు.

5. ప్రశ్న : ఒక స్త్రీ అనుకోవచ్చు : నేను ఏదైనా కావాలని అతన్ని అడిగితే, తానిస్తున్నంతగా నేను అతనికేం యివ్వటం లేదని అతను భావిస్తాడు, నాకోసం మరింక చెయ్యాల్సిందేమీ లేదని అనుకుంటాడేమోనని నా భయం.

సమాధానం : తన భాగస్వామి తనను ఏదో అడుగుతోందని అనిపించినప్పుడు, అలా అడగటానికి సరైన కారణాలు వున్నాయని అతను నమ్ముతాడు. అతను తన కోరికని ఎందుకు తీర్చాలో కారణాలు ఆమె యిచ్చినప్పుడు, అతను యిబ్బంది పడతాడు. తాను చేయక తప్పదని ఆమె భావిస్తోందని అభిప్రాయపడతాడు.

తాను ఎందుకు చేయాలి అని అతనే అడిగితే అది వేరే విషయం. అప్పుడు మీరు కారణాలను వివరించవచ్చు. అయితే అప్పుడు కూడా క్లుప్తంగా మాట్లాడండి. ఒకటి రెండు కారణాలనే యివ్వండి. అతనికి యింకా సమాచారం కావలసి వస్తే, అతనే మిమ్మల్ని అడుగుతాడు.

6. ప్రశ్న : తాను అతని సహకారాన్ని అడిగేటప్పుడు కాస్త ఎక్కువగా మాట్లాడుతూంటానని ఒక స్త్రీ భయపడుతూ వుంటుంది. అతని సహాయం నాకు ఎందుకు కావాలో వివరంగా చెప్పాలని నాకు ఉంటుంది. నేనేదో అతన్ని బలవంతపెడుతున్నట్లు అతనికి అనిపించకూడదు.

సమాధానం : ఒక పురుషుడు తన భాగస్వామి కోరికను విన్నప్పుడు, దానిని కోరటానికి ఆమెకి సరైన కారణాలు ఉన్నాయని అతను నమ్ముతాడు. అదే ఒకవేళ ఆమె తన కోరికను ఎందుకు మన్నించాలో చెప్పటానికి లెక్కలేనన్ని కారణాలను ఇచ్చినప్పుడు, వాటిని తోసిపుచ్చటం తనకు వీలుకాదన్న ఇబ్బందికి అతను గురౌతాడు. వీలవదని అతను చెప్పలేకపోయినప్పుడు ఆమె తనను వాడుకుంటోందని, ఆమె చెప్పిన ఏ పనైనా తాను చేస్తానన్న భరోసాతో ఆమె వుంటోందని అతను భావిస్తాడు.

అందుకే అతనినుంచి సహాయానికి బదులు బహుమతిని ఆశించడం బావుంటుంది. తనకి అర్థం కాకపోతే, మరింత తెలుసుకోవాలని వుంటే, అతనే కారణాలని అడుగుతాడు. అప్పుడు మీరు వివరంగా కారణాలను చెబితే తప్పు లేదు. అయితే అతను కారణాలను అడిగినప్పుడు కూడా, మీరు అతిగా మాట్లాడకుండా జాగ్రత్త వహించండి. వీలైతే ఒకటి, రెండు కారణాలు చెప్పి వూరుకోండి. తనకి మరికొంత సమాచారం కావాలని అనుకొంటే, అతనే మిమ్మల్ని అడుగుతాడు.

రెండో మెట్టు : ఎక్కువ అడగటం ఎలాగో అభ్యాసం చేయండి (అతను 'నో' చెబుతాడని మీకు అనిపించినప్పటికీ)

అతన్ని మరింత అడగటానికి ముందు, అప్పటికే అతను మీకోసం చేస్తున్నదానిని గుర్తించి మెచ్చుకోండి. అపుడు అతను తాను మీ ప్రేమను పొందుతున్నానని భావిస్తాడు. మీ ప్రేమకోసం తాను మారవలసిన అవసరం లేదని గ్రహిస్తాడు. మీకోసం ఏమైనా చెయ్యడానికి సిద్ధపడతాడు.

మరింకేమీ అడగకుండా తన మద్దతుని మీరు అడగటం వినడం అలవాటయినప్పుడు అతను మీ ప్రేమని పొందుతున్నానన్న అనుభూతికి లోనవుతాడు. ఆ సమయంలో అతను మిమ్మల్ని సమర్థించడానికి ఇష్టపడతాడు. అప్పుడు అతన్ని ఏ విధంగానూ నొప్పించకుండా, మీరు మరింత అడిగే సాహసం చెయ్యవచ్చు.

ఈ ప్రక్రియలో రెండో మెట్టు తాను 'నో' చెప్పే స్వాతంత్ర్యం అతనికి వుందనీ, అయినా తాను అతన్ని ప్రేమిస్తుందని అతను గ్రహించేలా చెయ్యడం. పురుషులకి తాము 'నో' చెప్పే స్వేచ్ఛ ఉందని అనిపించినపుడు, వాళ్లు 'యస్' చెప్పడానికి యిష్టపడతారు.

'కాదు అని అనడానికి తమకి స్వేచ్ఛ వుందని అనిపించినపుడు పురుషులు 'ఔను' అని అనడానికి మరింత యిష్టం చూపిస్తారు.

స్త్రీలు అడగటం ఎలాగో, 'కాదు' అనే సమాధానాన్ని తీసుకోవడం ఎలాగో తెలుసుకోవడం ఎంతో ముఖ్యం. స్త్రీలు స్వాభావికంగా తమ భాగస్వామి తమ కోరికలకి ఎలా స్పందిస్తాడో ముందుగా గ్రహించగలరు, అతను తమ కోరికకు అడ్డుతగులుతాడని అనిపించినప్పుడు, ఆ కోరికను కోరనే కోరరు. అప్పుడు అతను నిరాశ చెందుతాడు. ఆమె మనసులో ఏం జరుగుతోందో అతనికి తెలియదు.

రెండో మెట్టులో, అన్ని రకాల పరిస్థితుల్లో సహాయాన్ని ఎలా కోరాలో ప్రాక్టీసు చేయండి. అతను 'వీల్లేదు' అని అంటాడని తెలిసినప్పటికీ, అతని సహకారాన్ని అర్థించండి.

ఉదాహరణకి, తన భర్త టీవీలో వార్తలు వినడంలో నిమగ్నుమయి వున్నప్పుడు అతని భార్య, "కొట్టుకి వెళ్లి రాత్రి వంటకి కావాల్సిన సామాన్లు తెచ్చిపెడతారా?" అని అడుగుతుందని అనుకోండి. అతను 'నో' చెబుతాడని ఆమెకి తెలుసు, దానికి సిద్ధపడే వుంటుంది. బహుశా అతను ఆశ్చర్యపోవచ్చు. అంతకు ముందెప్పుడూ ఆమె అలాంటి కోరికతో అతనికి అడ్డుతగలలేదు. "ముఖ్యమైన వార్తలు వింటున్నాను, ఆ పని నువ్వే చేయకూడదూ?" అని జవాబివ్వచ్చు.

"ఔను, చెయ్యవచ్చు. కాని ఎప్పుడూ నేనే అన్ని పనులు చేస్తున్నాను కదా! నేనేం మీ నౌకరుని కాను. నాకు కొంత సాయం కావాలి," అని ఆమె అనచ్చు.

మీరు ఏదైనా అడిగినప్పుడు, అవతలి వ్యక్తి 'నో' అని అంటాడని అనిపించినప్పుడు దానికి జవాబు చెప్పడానికి ముందుగానే తయారై 'ఓకే' అనండి. మీరు ఒక కుజగ్రహవాసిలా స్పందన తెలపాలనుకుంటే, 'అలాగే, అదో పెద్ద సమస్య కాదు' అనచ్చు.

మీరు కోరికను అడగటం, అతను 'వీల్లేదు' అని అన్నప్పుడు మీరు 'ఓకే' అనడం ముఖ్యం. అతనికి ఆ స్వేచ్ఛనివ్వండి. అతను 'నో' చెప్పినా, మీకు 'ఓకే' అయిన పరిస్థితుల్లో ఈ పద్ధతిని అనుసరించండి. అతన్ని మీరు మెచ్చుకునే పరిస్థితులని కొన్నిటిని ఎంచుకోండి. అతను 'నో' చెప్పినా మీకు యిబ్బంది కలగనట్లు చూసుకోండి.

నా ఉద్దేశం ఏమిటో ఈ కింది ఉదాహరణలు వివరిస్తాయి :

ఎప్పుడు అడగాలి	ఎలా అడగాలి
అతను వేరే పనిలో వున్నాడు, అతను పిల్లల్ని తీసుకుని రావాలని మీరు అనుకుంటారు. అతన్ని యిబ్బంది పెట్టడం మీకు యిష్టం లేదు, మీరే ఆ పనికి పూనుకుంటారు.	"జూలీని తీసుకొస్తారా, యిప్పుడే ఫోన్ చేసింది?' అని అడుగుతారు. అతను 'వీలుకాదు' అని అంటే, 'ఓకే' అని నిష్కాపట్యంగా జవాబిస్తారు.
ఈసారి అతను వంట చేయాలని అనుకుంటారు, కాని అతన్ని అడగరు. వంట చెయ్యడానికి అభ్యంతరం తెలుపుతాడని భావిస్తారు.	'బంగాళదుంపలు తరగటంలో నాకు సాయపడతారా?' లేదా 'ఈ రాత్రికి వంట మీరు చేయకూడదూ?' అని మీరు అంటారు. 'నాకు వీలవదు' అని అతను అంటే, 'ఓకే' అని ఊరుకోండి.
డిన్నర్ అయాక సాధారణంగా అతను టీవీ చూస్తూ కూర్చుంటాడు, మీరు వంట గిన్నెలు కడుగుతుంటారు. అతను గిన్నెలు కడగాలని అనుకుంటారు, కాని అతన్ని చెయ్యమని ఎన్నడూ అడగరు. ఆ పని చెయ్యడానికి అతను యిష్టపడడని అనుకుంటారు, అందుకే మీరే ఆ పని చేస్తుంటారు.	"ఇవాళ గిన్నెలు కడగటంలో సాయం చెయ్యరూ?' లేక 'ప్లేట్లు లోపలకి తెచ్చిపెట్టండి' అనో అడుగుతారు. అతను 'నో' చెబితే 'ఓకే' అని అనండి.
అతను సినిమాకి పోదాం అని అంటాడు, మీకేమో డాన్స్ చేయాలని వుంటుంది. సాధారణంగా అతనికి సినిమా చూడటమే యిష్టం అని మీకు అనిపిస్తుంది, అందుకే మీ కోరికని మీలోనే దాచేస్తారు.	'ఇవాళ నన్ను డాన్సింగ్‌కి తీసుకెళ్లరూ? నాకు మీతో డాన్స్ చేయడం చాలా ఇష్టం!' అని అంటారు. అతను 'నో' చెబితే, మీరు 'ఓకే' చెప్పండి.
మీరిద్దరూ అలసిపోయారు, నిద్రపోవడానికి సిద్ధమయారు. పారేయాల్సిన చెత్త పేరుకుంది. అలసిపోయున్నాడని అతనికి పని చెప్పరు.	"చెత్త బయట పారవేస్తారా?" అని మీరు అడిగినప్పుడు, అతను వీలవదు అంటే, 'ఓకే' చెప్పండి.

ఎప్పుడు అడగాలి	ఎలా అడగాలి
ఒక ముఖ్యమైన ప్రాజెక్ట్ పనిలో మీ ఆయన బిజీగా వున్నారు. అతని పనికి అడ్డుతగలటం మీకు యిష్టం లేదు, కాని మీకు అతనితో మాట్లాడాలని వుంది. సాధారణంగా అతను ప్రతిఘటిస్తాడన్న సంగతి మీకు తెలిసి, అతన్ని మాట్లాడించరు.	"నాతో కాస్సేపు మాట్లాడరూ?" అని మీరు అంటారు. అతను 'నో' చెబితే మీరు 'ఓకే' మాత్రం అని ఊరుకుంటారు.
అతను బిజీగా ఉన్నాడు, వర్క్‌షాప్‌లో మీ కారు వుండిపోయింది, దానికోసం అతను మిమ్మల్ని తీసుకుని వెళ్లాలి. సాధారణంగా తన షెడ్యూలు మార్చుకుని ఆ ఏర్పాటు చేయడం అతనికి వీలవదు. అందుకే 'లిఫ్ట్' యివ్వమని అతన్ని అడగటానికి యిష్టపడరు.	"ఇవాళ నాకు మీరు లిఫ్ట్ యివ్వగలరా, నా కారుని వర్క్‌షాప్ నుంచి తెచ్చుకోవాలి?" అని అంటారు. అతను 'నో' చెబితే, మీరు 'ఓకే' అని జవాబిస్తారు.

పైన చెప్పిన ప్రతీ ఉదాహరణలోనూ, అతను 'నో' చెబుతాడని సిద్ధపడండి. దాన్ని ఒప్పుకోడానికి అలవాటుపడండి. తనకి వీలైతే ముందుముందు సహకారాన్ని అందిస్తాడని అతన్ని నమ్మండి. తాను 'నో' చెప్పినప్పుడల్లా మీరు తప్పుగా అతన్ని అర్థం చేసుకోనప్పుడు, అతను మీకు 5 నుంచి 10 మార్కులు యిస్తుంటాడు. ఈసారి మీరు అడిగినప్పుడు సానుకూలంగా స్పందిస్తాడు. ఒక విధంగా ప్రేమతో మీరు అతన్ని ఏదైనా అడిగినప్పుడు, తన సామర్థ్యాన్ని మరింత మెరుగుపరుచుకునే అవకాశాన్ని అతనికి మీరు కలిగిస్తున్నారన్న మాట!

కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం నేను ఈ విషయాన్ని ఒక ఉద్యోగిని నుంచి తెలుసుకున్నాను. లాభాపేక్ష లేని ఒక సంస్థలో మేమిద్దరం పనిచేస్తున్నాం, మాకు వాలంటీర్లు కావలసి వచ్చింది. నా స్నేహితుడు టామ్‌ని పిలవాలనుకుందామె. టామ్‌ని పిలవవద్దని అమెకి చెప్పాను, అతను మాతో చేరడని నాకు ముందే తెలుసు. అయినా పిలుస్తాననే అందామె. ఎందుకని నేను అడిగినప్పుడు, ఆమె "నేను అతని సహాయాన్ని అడిగినప్పుడు, అతను 'వీలవదు' అని అంటే, నేను దానిని అర్థం చేసుకుంటాను. తర్వాత మరోపనికి నేను అతని సహాయాన్ని కోరినప్పుడు, అతను నాకు తన అంగీకారం చెప్పే అవకాశం వుంది. అంతకుముందు నేనోసారి అతన్ని అడిగిన విషయం అతనికి జ్ఞాపకం వుంటుంది, ఈసారి సానుకూలంగా స్పందిస్తాడు." అని నాతో అంది. ఆమె నిజం చెప్పింది.

మీరు ఒక పురుషుడి సహకారాన్ని కోరినప్పుడు, అతను మీకు 'నో' చెప్పినందుకు అతన్ని మీరు కాదనరు, అతను అది గుర్తుంచుకుంటాడు. ఈసారి మీరు అతన్ని ఏదైనా

అడిగినప్పుడు దాన్ని యివ్వటానికి అతను సుముఖంగా వుంటాడు. అయితే, మీరు మౌనంగా మీ అవసరాలని త్యాగం చేసుకుని, అతన్ని అడగకపోతే, తనని మీరు ఎన్నిసార్లు కోరారన్న విషయం అతనికి ఎలా తెలుస్తుంది? మీరసలు అడగకపోయినప్పుడు, అతను ఎలా తెలుసుకోగలడు.

మీరు ఒక పురుషుడి సహకారాన్ని కోరినప్పుడు,
అతను మీకు 'నో' చెప్పినందుకు అతన్ని మీరు కాదనరు,
అతను అది గుర్తుంచుకుంటాడు. ఈసారి మీరు అతన్ని ఏదైనా
అడిగినప్పుడు దాన్ని యివ్వటానికి అతను సుముఖంగా వుంటాడు.

మీరు సున్నితంగా అడుగుతూపోతూ వుంటే, అప్పుడప్పుడు మీ భాగస్వామి తన సుఖాలను త్యాగం చేసుకుని, మీరు కోరింది చేస్తానని ఒప్పుకుంటాడు. అటువంటప్పుడు అతన్ని మీరు మరికొన్ని అడగటంలో ప్రమాదం లేదు. ఈ పద్ధతిలో ఆరోగ్యకరమైన బాంధవ్యాన్ని నిర్మించుకోవచ్చు.

ఆరోగ్యకరమైన బాంధవ్యాలు

భాగస్వాములు యిద్దరికీ వాళ్లకి కావల్సింది అడిగే స్వేచ్ఛా, 'వీలవదు' అని చెప్పే స్వేచ్ఛా వున్నప్పుడు వాళ్ల బాంధవ్యం ఆరోగ్యమైనదిగా వుంటుంది.

ఉదాహరణకి, ఒకరోజు వంటింట్లో నా స్నేహితుడితో నేను వున్నప్పుడు, మా ఐదేళ్ల అమ్మాయి లారెన్ వచ్చి నన్ను ఎత్తుకుని ఆడించమంది. 'ఇవాళ వీలవదమ్మా నేను బాగా అలసిపోయాను,' అని నేను అన్నాను.

ఆమె నన్ను వదల్లేదు, 'ప్లీజ్ డాడీ... ఒక్కసారే... ఎత్తుకోవూ?' అంది.

నా స్నేహితుడు, 'లారెన్, మీ నాన్న అలసిపోయాడు. ఇవాళ ఎంతో పనిచేశాడు, నువ్వు అతన్ని అడగకూడదు,' అని మధ్యలో కలగజేసుకున్నాడు.

లారెన్ వెంటనే స్పందిస్తూ, 'అడుగుతున్నాను కదా, ఒక్కసారికే!' అని అంది.

'నువ్వంటే మీ నాన్నకి ఎంతో యిష్టం అని నీకు తెలుసు కదా!' అన్నాడు నా స్నేహితుడు. "నీకు 'నో' చెప్పలేడు."

(నిజం ఏమిటంటే అతను 'నో' చెప్పలేకపోతే, అది అతని సమస్య, ఆమెది కాదు.)

వెంటనే మా ఆవిడ, మా ముగ్గురు అమ్మాయిలు, 'ఆయన చెప్పగలరు!' అని అరిచారు.

నా కుటుంబాన్ని చూసి నేను గర్వపడతాను. మేం దానికోసం చాలా కష్టపడవలసి వచ్చింది, క్రమేపీ సహకారాన్ని ఎలా కోరాలో, 'నో'ని ఎలా అంగీకరించాలో మేం నేర్చుకున్నాం.

మూడవ మెట్టు : ధైర్యంగా అడగటం అభ్యాసం చేయండి

రెండో మెట్టు ప్రాక్టీసు చేశాక, 'నో'ని ఒప్పుకున్నాక, మూడో మెట్టుకి మీరు రెడీ అయుంటారు. ఇందులో ధైర్యంగా మీకు కావలసింది మీరు అడిగి సాధిస్తారు. మీరు అతని సహకారాన్ని అడుగుతారు, అతను సాకులు చెబుతూ, మీరు అడిగిందానికి అడ్డు తగులుతుంటే, రెండో మెట్టులోలా మీరు 'ఓకే' చెప్పరు. బదులుగా అతని చేత 'ఓకే' చెప్పించే ప్రయత్నం చేస్తారు, అతను మీ కోరికని అంగీకరించేదాకా ఎదురు చూస్తూంటారు.

ఉదాహరణకి అతను పడుకోబోయేముందు, మీరు అతన్ని 'దుకాణానికి వెళ్లి పాలు తీసుకుని రండి,' అని అడుగుతారు. జవాబుగా అతను, 'బాగా అలసిపోయాను నిద్ర పోవాలనుంది,' అని జవాబిస్తాడు.

'ఓకే' చెబుతూ అతన్ని వెంటనే వదిలేయకుండా ఏం మాట్లాడకుండా ఉండిపోండి. మీరు అడిగింది అతను చెయ్యడం లేదని తెలిసి దానికి మీరు అడ్డు చెప్పకుండా వుండి పోయినప్పుడు, అతను మీకు 'యస్' చెప్పే అవకాశం ఎక్కువ వుంటుంది.

మీరు అతన్ని అడగండి, అడిగాక ఏం మాట్లాడకుండా మౌనంగా వుండిపోండి. అదే గట్టిగా, ధైర్యంగా తెలియబరచే ఒక కళ! మీరతన్ని అడిగాక అతను గొణుగుతాడు, చిర్రుబుర్రులాడుతాడు, విసుక్కుంటాడు. మీ కోరికలు నిరోధించడానికి అతను యిలాంటి హావభావాలు ప్రదర్శిస్తాడు. వాటికీ, మీకు సహకారాన్ని అందించడానికీ అతనిలో వున్న యిష్టానికీ ఎటువంటి సంబంధమూ లేదు, ఆ పనిని చేద్దామా వద్దా అనే అనిశ్చిత మనః స్థితికి అది ఒక సంకేతం మాత్రమే.

ఒక పురుషుడు అలా గొణుక్కుంటూ వున్నప్పుడు, స్త్రీ సహజంగానే దాన్ని పొరపాటుగా అర్థం చేసుకుంటుంది. తన కోరికని నెరవేర్చడం అతనికి ఏ మాత్రం యిష్టం లేదని ఆమె అనుకుంటుంది. కాని అది నిజం కాదు. ఆమె కోరికను తీరుద్దామా వద్దా అనే ఆలోచనలో అతను వున్నాడన్న దానికి అతని సణుగుడు ఒక సంకేతం. ఆమె అడిగింది చెయ్యడం అతనికి యిష్టం లేకపోతే, అతను తడుముకోకుండా 'వీల్లేదు' అని జవాబు యిచ్చి వుండేవాడు. ఒక పురుషుడు సణుక్కుంటున్నాడంటే అర్థం – అతను ఆమె కోరికను తన యిబ్బందులతో బేరీజు వేసి చూసుకుంటూ, దాన్ని తీరుద్దామా వద్దా అని ఆలోచిస్తున్నాడని!

ఒక పురుషుడు సణుక్కోవడం ఒక మంచి సంకేతం –
అతడు మీ కోరికను తీరుద్దామా వద్దా అనే విషయమే ఆలోచిస్తున్నాడు.

మీరు అడిగినదాని మీదే అతని దృష్టి వుంది. అతన్ని అంతర్మథనానికి గురి చేస్తోంది అది. ఒక ద్వారానికి అమర్చిన మడతబందులు తప్పుపట్టినప్పుడు తలుపు చేసే ధ్వనులనే ఒక పురుషుడు ఆ సమయంలో చేస్తుంటాడు.

తరచూ అలా అతను సణుక్కుంటున్నప్పుడు, మీరు అడిగినదానికి, 'అవును' అని జవాబు చెప్పే ప్రక్రియలోనే వుంటాడు. అయితే చాలామంది స్త్రీలు అతని ప్రతిస్పందనని అపార్థం చేసుకుంటారు, అతన్ని అడగటమైనా మానుకుంటారు, లేదా దాన్ని వ్యక్తిగతంగా తీసుకుని బదులుగా అతన్ని నిరాకరిస్తుంటారు.

మనం చెప్పుకున్న ఉదాహరణలో, అతను పడుకోబోయేముందు మీరు చిల్లర దుకాణానికి వెళ్లమంటే, అతను చిర్రుబుర్రులాడే అవకాశం వుంటుంది.

"నేను అలసిపోయాను, నిద్రపోవాలనుకుంటున్నాను," అని విసుగ్గా జవాబిస్తాడు అతను. అతని చర్యను మీరు నిరాకరణగా భావిస్తే, మీరు "నేను డిన్నరు వండాను, గిన్నెలు తోమాను, పిల్లల్ని నిద్రబుచ్చాను. మీరు చేసిందల్లా ఈ మంచం మీద వాలిపోవడమే! నేనేం మిమ్మల్ని ప్రతీదీ అడగను, కనీసం ఈ మాత్రం సాయం యిప్పుడు చెయ్యొచ్చు కదా! పూర్తిగా అలసిపోయాను, ఇంట్లో పనంతా నేనే చేస్తున్నట్టుంది," అని అతనితో అనచ్చు.

వాగ్వివాదం మొదలవుతుంది. అయితే అతని సణుగుడు అతను 'అవును' అనడానికి నాంది అని మీరు గ్రహించినప్పుడు, మీరు మౌనం పాటిస్తారు. ఎదురు జవాబు చెప్పకుండా ఉండటం - అతనిపై మీకు నమ్మకానికి సంకేతం! అతనుకూడా మీరు అడిగింది చేయడం కోసం తనను తాను సిద్ధపరచుకుంటున్నాడు.

ఒక పురుషుడు మీ కోరికలకు అవరోధం కలిగించటానికే యిలా ప్రవర్తిస్తుంటాడు. మీరు అధికంగా కోరినప్పుడు తనను తాను సాగదీసుకుంటాడు. వీలుకానప్పుడు దానిని చెయ్యడు. అందుకే మీరు పురుషులని మొదటి రెండు మెట్లు దాటించి మూడవ మెట్టు కోసం సిద్ధం చేయాలి.

పొద్దున్నే మన శరీరాలని సాగదీయటం కష్టం అని మీకు తెలుసు. క్రమేపీ కాలం ముందుకు పోతున్నకొద్దీ అది కొంచెం సులభం అవుతుంది. ఒక పురుషుడు అసహనం చూపిస్తున్నప్పుడు అతనికి అప్పుడే తెల్లారిందన్న మాట తనని తాను సాగదీసుకోవటం ప్రారంభించి ఆ ప్రక్రియ పూర్తి చేసినప్పుడు అతను హుషారుగా వుంటాడు.

పురుషుల చేత 'అవును' అనిపించటం ఎలా

నేను పడుకోబోయేముందు, నా భార్య స్టోర్సు నుంచి పాలు తెమ్మని నన్ను అడిగినప్పుడు, మొట్టమొదటిసారి ఈ విధానం గురించి తెలిసివచ్చింది. బయటకి గట్టిగా నేను గొణిగినట్టు జ్ఞాపకం వుంది. నాతో వాదించకుండా నా భార్య ఊరుకుంది, చివరికి నేను ఆ పని చేసి పెడతానని అనుకుంది. నేను కూడా పెద్దగా చప్పుళ్లు చేస్తునే స్టోర్స్‌కి వెళ్లడానికి కారు బయటకి తీశాను.

అప్పుడు ఏదో జరిగింది, పురుషులందరికీ అలా జరుగుతుంటుంది, స్త్రీలకు తెలియని విషయం అది. నేను పాలు తెస్తుండగా నాకోపం ఎగిరిపోయింది. నా భార్యపట్ల ప్రేమ పొంగిపొరలింది. ఆమెకు సాయపడాలన్న కోరిక బలంగా కలిగింది. నేను నా లక్ష్యం సాధించాను. పాలసీసాను చేతిలో పట్టుకుని పక్కకు తిరిగినప్పుడు నా కళ్లు "ఇలా చూడండి, నా భార్య కోసం దీనిని తీసుకెళ్తున్నాను, ఆమె కోసం ఏమైనా చేస్తాను!" అని గర్వంగా అనసాగాయి.

పాలసీసాతో వెనక్కి వచ్చినప్పుడు, నా భార్య ఎంతో సంతోషించింది. నన్ను

కౌగిలించుకుని థాంక్స్ చెప్పింది.

ఆమె నన్ను పట్టించుకోకపోతే బహుశా ఆమె మీద నాకు కోపం కలిగేది. మళ్లీ ఈసారి నన్ను పాలు తెమ్మని అడిగివుంటే మరింత చిర్రుబుర్రులాడేవాడిని. కాని ఆమె అలా చేయలేదు, నాపైన అవ్యాజమైన ప్రేమ కనబరిచింది.

నేను నా ప్రతిచర్యను అర్థం చేసుకున్నాను. నా భార్య ఎంత అద్భుతమైన వ్యక్తి! ముందు నేను నా అయిష్టత కనబరచి ఆమె మీద విసుక్కున్నప్పటికీ ఆమె కోపం తెచ్చుకోలేదు. నన్ను ప్రశంసించింది.

ఈసారి ఆమె నన్ను ఏదైనా కోరితే నేను విసుక్కోవడం తగ్గించుకుంటాను. మూడోసారి ఆమె అడిగినప్పుడు వెనువెంటనే 'తప్పకుండా' అని అంటాను.

వారం తర్వాత మళ్లీ ఆమెకు పాలు అవసరమయాయని గ్రహించాను, తెస్తానని ముందుకొచ్చాను, అయితే తాను ఎలాగూ స్టోర్స్‌కి వెళ్తున్నానని పాలుకొంటానని ఆమె అంది. నేను నిరుత్సాహపడ్డాను. అంతకుముందు ఆమె నా పట్ల చూపిన ప్రేమ నన్ను 'యస్' చెప్పేలా చేసింది. ఈరోజు వరకూ ఆమె నన్ను ఎప్పుడు స్టోర్స్‌కి వెళ్లి పాలు తెమ్మన్నా, ఆనందంగా ఒప్పుకునే స్థితిలో వున్నాడు.

వ్యక్తిగతంగా ఈ మార్పుని నేను అనుభవించాను. నా విసుగుదలని ఆమె భరించి, తనకోసం నేను చేసిన పనులను గుర్తించి నన్ను అభినందించినందుకు, ఆమెపట్ల నేను అడ్డు చెప్పడం తగ్గుముఖం పట్టింది. అప్పటినుంచీ ఆమె గట్టిగా, ధైర్యంగా అడగటం అలవాటు చేసుకుంది, ఆమె కోరికలకు సరిగ్గా స్పందించటం నాకు మరింత సులభమైంది.

అర్థవంతమైన విరామం

నొక్కి చెప్పటం, గట్టిగా ఏదైనా అడగటంలో ఒక కీలక అంశం - మీరు సహకారాన్ని అడిగాక మౌనం దాల్చటం. మీ భాగస్వామిని తనలోని నిరోధక శక్తి గురించి ఆలోచించనీయండి. అతను విసుక్కున్నా పట్టించుకోకండి. మీరు మాటకు మాట చెప్పకుండా,, మౌనంగా వున్నంతకాలం, మీకు అతని సహాయం లభించే అవకాశం వుంది. నిశ్శబ్దాన్ని ఛేదిస్తే, మీరు మీ శక్తిని కోల్పోతారు.

స్త్రీలు తమకి తెలియకుండానే తమ మౌనాన్ని వీడి యిలాంటి వ్యాఖ్యలు చేస్తూ తమకున్న బలాన్ని పోగొట్టుకుంటారు :

- "సరే, మరచిపోండి ఆ విషయం."
- "వీలవదు అని మీరే అంటున్నారా? నేను మీకోసం యింత చేస్తున్నానే!"
- "మిమ్మల్ని అడిగిందే తక్కువ."
- "మీరు అది చెయ్యడానికి పదిహేను నిమిషాలు పట్టదు."
- "నాకు నిరుత్సాహంగా వుంది. ఇది నా భావాలను దెబ్బతీస్తోంది."

- "ఏమిటి మీ ఉద్దేశం, నాకోసం యిది చేసిపెట్టరా?"
- "మీరెందుకు చెయ్యలేరు దీన్ని?"

ఇలాంటివే ఎన్నో... మరెన్నో. మీకు అర్థం అయిందనుకుంటా. అతను సణుగుడు మొదలెట్టగానే, ఆమె తానడగింది సమర్థించుకోవాలని చూస్తుంది, పొరపాటున నోరు విప్పుతుంది, వాదనలోకి దిగుతుంది, అతనే ఆ పని ఎందుకు చెయ్యాలో నచ్చచెబుతుంది. అతను ఆ పని చేసినా చెయ్యకపోయినా, మళ్లీ సారి మాత్రం ఆమె అతని సహకారాన్ని కోరినప్పుడు మరింత తీవ్రంగా నిరోధిస్తాడు.

గట్టిగా అడగటంలోని ఒక కీలకాంశం - మీరు సహకారాన్ని అడిగాక మౌనం దాల్చటం!

మీరు అడిగింది అతను చేయడానికి అవకాశం యివ్వడం కోసం, అడిగాక ఆగండి. అభ్యంతరాలని అతను చెప్పుకోనీయండి. వినండి. చివరికి అతను అంగీకరిస్తాడు. అతను మీమీద ఏదో కోపం పెట్టుకుంటాడని పొరపాటుగా అనుకోకండి. మీరు మొండిగా ప్రవర్తించనంతకాలం, వాదనలోకి దిగనంత కాలం అతను మీతో విరోధం పెట్టుకోడు. అతను గొణుక్కుంటూ బయటకి వెళ్లిపోయినా, ఆ పని చెయ్యడం, చెయ్యకపోవడం అతని యిష్టం అని మీరిద్దరూ భావించినప్పుడు, ఆ విషయాన్ని వెంటనే అతను మరచిపోతాడు.

ఒక్కొక్కప్పుడు అతను ఒప్పుకోకపోవచ్చు. లేదా తన వాదన వినిపించవచ్చు, మిమ్మల్ని ఏవో ప్రశ్నలు అడగవచ్చు, జాగ్రత్తగా వుండండి. మీరు మౌనంగా వున్నప్పుడు అతను యిలా ప్రశ్నించవచ్చు :

- 'ఈపని నువ్వెందుకు చెయ్యవు?'
- 'నాకు నిజంగా టైము లేదు. నువ్వే ఈ పని చేయకూడదూ?'
- 'నేను చాలా బిజీగా వున్నాను. నాకు టైము లేదు. ఇంతకూ నువ్వేం చేస్తున్నావు?'

అప్పుడప్పుడూ యివి జవాబులేని ప్రశ్నలు అవుతుంటాయి. అందుకే మీరు జవాబు చెప్పకుండా ఉండిపోతే బావుంటుంది. అతను నిజంగా మీనుంచి జవాబు ఆశిస్తున్నాడని మీకు అనిపించినప్పుడే, అతనికి సమాధానం చెప్పండి. క్లుప్తంగా మాట్లాడాక, మీకు కావలసింది మళ్లీ అడగండి. ఏదైనా బలంగా అడగటం అంటే ఆత్మవిశ్వాసంతో మాట్లాడటం అన్నమాట, అతనికి వీలైతే తన సహాయాన్ని మీకు అందిస్తాడని నమ్మడం అన్నమాట.

అతను మిమ్మల్ని ప్రశ్నించినా, అంగీకరించకపోయినా క్లుప్తంగా బదులు చెబుతూ మీరు స్పందించండి, అతని అవసరం లాగే మీ అవసరం కూడా ముఖ్యమైనదే అన్న సందేశాన్ని యివ్వండి.అప్పుడు అతన్ని మళ్లీ అడగండి.

ఇవిగో కొన్ని ఉదాహరణలు :

ఆమె అడిగినదానికి అద్భుతగులుతూ అతను అన్న మాటలు	ఆమె జవాబులు
"నాకు టైము లేదు. నువ్వే చేయకూడదూ?"	"నేను కూడా బిజీగానే వున్నాను. దయచేసి మీరు ఈ పని చేయరూ?" తర్వాత మళ్లీ మౌనం దాల్చింది.
"నావల్ల కాదు. నాకా పని చెయ్యడం ఇష్టం లేదు."	"చూడండీ, నేను నిజంగా మిమ్మల్ని మెచ్చుకుంటాను, నాకోసం దయచేసి ఈ పనిచేయరూ?" తర్వాత మాటలాడకుండా ఊరుకోంది.
"నేను బిజీగా ఉన్నాను, నువ్వేం చేస్తున్నావు?"	"నేను కూడా బిజీయే. ప్లీజ్, మీరు చేయరూ?" మళ్లీ సైలెంట్ అయిపోంది.
"నో, నాకు ఆ పని చేయాలని అనిపించటం లేదు."	"నాకు కూడా అనిపించటం లేదు. దయచేసి మీరు చేసిపెట్టరూ?" తర్వాత మౌనంగా ఉండిపోంది మళ్లీ.

ఆమె అతన్ని ఒప్పించటానికి ప్రయత్నించడంలేదు, కేవలం అతను అడ్డు చెబుతున్న మాటలకు సరైన సమాధానం చెబుతోందన్న విషయాన్ని గమనించండి. అతను అలసిపోయుంటే, అతనికన్నా మీరు ఎక్కువ అలసిపోయినట్లు నిరూపించవద్దు. అందుకే అతను మీకు సాయం చెయ్యాలని అనవద్దు. అలాగే తాను బిజీగా ఉన్నట్లు అతను అనుకుంటూన్నప్పుడు, మీరు మరింత బిజీగా ఉన్నట్లు అతన్ని నమ్మించవద్దు. అతను ఎందుకు చేయాలో కారణాలు యివ్వద్దు. గుర్తుంచుకోండి, మీరు కేవలం అడుగుతున్నారు, దబాయించి అడగటం లేదు.

అతను అడ్డు చెప్పడం మానకపోతే, రెండో మెట్టులో చెప్పినట్లు అతని నిరాకరణను అంగీకరించండి. మీ నిరుత్సాహాన్ని అతనితో పంచుకునే సమయం కాదిది. ఈ ఒక్కసారికి అతన్ని వదిలేస్తే, మీరు తననెంతగా ప్రేమిస్తున్నారో గుర్తుంచుకుని వచ్చేసారి మీకు సాయపడడానికి ఒప్పుకుంటాడు.

అతన్ని అడగటంలోనూ, అతని సహకారాన్ని పొందటంలోనూ క్రమేపీ మీరు విజయం సాధిస్తారు. మూడోమెట్టులోని విరామాన్ని మీరు పాటించినప్పటికీ మీరు మొదటి మెట్టు, రెండో మెట్టు అభ్యాసం చెయ్యాల్సిన అవసరం వుంది. సరైన రీతిలో మీరు చిన్నచిన్నవి అతన్ని అడుగుతూండడం, అలాగే అతను వద్దనటాన్ని మీరు అంగీకరించడం ఎప్పుడూ ముఖ్యమైన విషయాలే.

పురుషులు ఎందుకంత తేలికగా బాధపడుతుంటారు

మీరు సహాయాన్ని అడిగినప్పుడు పురుషులు ఎందుకంత తేలికగా బాధపడుతుంటారని మిమ్మల్ని మీరు అడగవచ్చు. దానికి కారణం పురుషులు బద్ధకస్తులని కాదు, మెచ్చుకోలు అవసరం వాళ్లకి ఎప్పుడూ వుంటూంటుంది. అతన్ని ఏదైనా అడిగినప్పుడు, అతని నుంచి మరింతగా ఆశించినప్పుడు - తనని తానుగా మీరు అంగీకరించడం లేదన్న భావనకి గురవుతాడు.

తన భావాలని పంచుకుంటున్నప్పుడు ఒక స్త్రీ వాటిని వినిపించుకోవాలని, అర్థం చేసుకోవాలని ఎలా బాధపడుతుందో, అలాగే ఒక పురుషుడు ఆమె తనని తానున్న రీతిలోనే స్వీకరించాలని అనుకుంటాడు. తనని మార్చటాన్ని, మెరుగుపరచే ప్రయత్నాలు చెయ్యడాన్ని అతను ఒప్పుకోడు, తాను ఆమెకి పనికిరాడని, అందుకే తనని మార్చడానికి ఆమె ప్రయత్నిస్తోందని అతను భావిస్తాడు.

'పాడైతేనే దాన్ని బాగుచేయండి,' అనేది కుజగ్రహం మీది ఒక నినాదం. ఒక స్త్రీ తన నుంచి ఎంతో కోరుకుంటోందని, తనని మార్చడానికి ప్రయత్నిస్తోందని ఒక పురుషుడు భావించినప్పుడు - తాను పాడైపోయినట్టు ఆమె అనుకుంటోదన్న సందేశం అతనికి అందుతుంది, సహజంగానే తనని ఆమె ప్రేమించడం లేదని అనుకుంటాడు.

సహాయాన్ని కోరే కళను నేర్చుకోవడం ద్వారా మీ అనుబంధాలు నెమ్మదిగా సుసంపన్నం అవుతాయి. మీకు అవసరమైన ప్రేమను, సహకారాన్ని పొందుతారు. మీ జీవితభాగస్వామి సహజంగానే సంతోషిస్తాడు. తామెంతో శ్రద్ధ కనబరుస్తున్న వ్యక్తుల కోరికలు తీర్చటంలో విజయం సాధించామని గ్రహించిన పురుషులే అందరికన్నా ఆనందంగా వుంటారు. సరైన రీతిలో మీకు కావలసింది అడగడం ఎలాగో మీరు నేర్చుకున్నప్పుడు, మీరు మీ భాగస్వామికి మీరెంతగా ప్రేమిస్తున్నారో తెలియజేయటమే కాక, మీకు కావలసిన, తగిన ప్రేమను అతని నుంచి పొందుతారు.

రాబోయే అధ్యాయంలో ప్రేమ అనే ఆకర్షణని సజీవంగా వుంచే రహస్యాన్ని అన్వేషిద్దాం.

అధ్యాయం 13

ప్రేమలోని ఆకర్షణను సజీవంగా వుంచడం

అన్నీ సక్రమంగా జరుగుతున్నప్పుడు, మనం ప్రేమించబడుతూన్నప్పుడు, హఠాత్తుగా మన భాగస్వాముల మనోభావాలను మనం నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నట్టు లేదా వారిపట్ల మనం ప్రవర్తిస్తున్న తీరులో ప్రేమ లోపించినట్టు మనకి అనిపించడం ప్రేమ సంబంధాలలోని ఒక వైరుధ్యం. బహుశా ఈ ఉదాహరణల్లో కొన్నిటిని మీకు అన్వయించుకోవచ్చు :

1. మీరు మీ భాగస్వామిని ఎంతో ప్రేమిస్తూ వుండవచ్చు, అయితే మర్నాడు పొద్దున్న నిద్రలేస్తూనే ఆ వ్యక్తిపై కోపం వస్తుంది.
2. మీరు ప్రేమిస్తున్నారు, స్వీకరిస్తున్నారు కాని మర్నాడు మీ భాగస్వామి నుంచి ఎంతో ఆశిస్తారు, అసంతృప్తి చెందుతారు.
3. మీ జీవిత భాగస్వామిని మీరు ప్రేమించటం లేదన్న ఊహే రాదు. అయితే మర్నాడు మీరు తగువు పెట్టుకుంటారు, హఠాత్తుగా విడాకులు తీసుకోవాలని అనుకుంటారు.
4. మీ భాగస్వామి ప్రేమతో ఏదో చేస్తుంది మీకోసం. గతంలో మీ భాగస్వామి మిమ్మల్ని పట్టించుకోని సందర్భాలు గుర్తొచ్చి ద్వేషం వస్తుంది, కోపం కలుగుతుంది.
5. మీ భాగస్వామి వైపు మీరు ఆకర్షితులయారు, కాని హఠాత్తుగా ఆమె/అతని సమక్షంలో మీ మనసు మొద్దుబారిపోతుంది.
6. మీరు మీ భాగస్వామితో హాయిగా వున్నారు, అయితే తటాలున మీ అనుబంధం పట్ల అభద్రతా భావానికి లోనవుతారు. మీరు కావాలనుకుంటున్నది పొందలేక అశక్తులవుతారు.
7. మీ భాగస్వామి మిమ్మల్ని ప్రేమిస్తున్నారని గట్టిగా నమ్ముతారు, కాని అకస్మాత్తుగా నిరాశలో కూరుకుపోతారు. మరింత ప్రేమ కావాలని అనుకుంటారు.
8. మీరు అవ్యాజమైన ప్రేమను కనబరుస్తుంటారు. అయితే తటాలున మీరు దానిని వెనక్కి లాక్కుంటారు, కోపగిస్తారు, ప్రేమను అధీనంలో వుంచుతారు.
9. మీరు మీ భాగస్వామి పట్ల ఆకర్షితులవుతారు కాని అతను/ఆమె నిబద్ధతను చూపించినప్పుడు, ఆకర్షణను కోల్పోతారు లేదా యితరులు మరింత ఆకర్షణీయంగా ఉన్నట్టు భావిస్తారు.

10. మీరు మీ భాగస్వామి పొందుగోరుతారు కాని అతను/ఆమె మిమ్మల్ని కావాలని కోరుకున్నప్పుడు, మీరు అక్కరలేదనుకుంటారు.
11. మీరు మీపట్ల మీ జీవితం పట్ల ఆనందంగా వున్నారు, సంతృప్తితో వున్నారు. కాని హఠాత్తుగా మీరు ఒంటరినన్న భావనకి లోనవుతారు. మీలో ఏ అర్హతా లేదని, మిమ్మల్ని ఎవరూ పట్టించుకోవడం లేదని అనుకుంటారు.
12. ఆరోజు మీకు ఎంతో అద్భుతమైన రోజు. మీ జీవిత భాగస్వామిని చూడాలని ఎదురు చూస్తూంటారు. కాని అతన్ని/ఆమెని చూసినప్పుడు మీ భాగస్వామి ఏదో అన్నప్పుడు మీరు నిస్పృహ చెందుతారు నిరాశలో కూరుకుపోతారు లేదా మనోభావాలకి దూరమౌతారు.

బహుశా మీ భాగస్వామి కూడా యిటువంటి అనుభవాలకి గురైన సంగతి మీరు గమనించి వుంటారు. ఒక క్షణం ఆగి పై జాబితాని మరోసారి చదవండి, మీ భాగస్వామి అకస్మాత్తుగా మీకు యివ్వాల్సిన ప్రేమను యిచ్చే సామర్థ్యాన్ని ఎలా కోల్పోతున్నారో ఆలోచించండి. హఠాత్తుగా అప్పుడప్పుడూ సంభవించే ఈ మార్పులు చోటు చేసుకోవడాన్ని మీరు తెలుసుకునే వుంటారు. వెర్రిగా ఒకనాడు ప్రేమించుకుంటూన్న యిద్దరు మనుషులు మర్నాడే పోట్లాటకి దిగడం సాధారణంగా జరుగుతూ వుంటుంది.

అకస్మాత్తుగా జరిగే ఈ మార్పులు కలవరపెడ్తాయి. అయినా అవి సర్వసాధారణంగా జరుగుతూనే వుంటాయి. అవి ఎందుకు జరుగుతున్నాయో మనం అర్థం చేసుకోకపోతే, మనకి పిచ్చిపట్టిందేమోనని అనిపిస్తుంది. లేదా మన ప్రేమ చచ్చిపోయిందని పొరపాటు నిర్ణయానికి వస్తాం. అయితే అదృష్టవశాత్తూ దీనికో సమాధానం వుంది.

మనలోని అస్పష్టమైన భావాలని ప్రేమ పోషిస్తుంటుంది. ఒకరోజు మనం ప్రేమిస్తున్నామని అనుకుంటాం, మర్నాడు అకస్మాత్తుగా ఆ ప్రేమని నమ్మటానికి భయపడతాం. మన భాగస్వామిని నమ్ముతూ ఆమె/అతని ప్రేమకు అంగీకారం తెలిపే సమయంలో తిరస్కారానికి గురైన బాధాకరమైన జ్ఞాపకాలు బయటకి వస్తుంటాయి.

మనం గాఢంగా ప్రేమిస్తున్నప్పుడు లేదా యితరుల ప్రేమని పొందుతున్నప్పుడు, అణచివుంచిన భావనలు బయటపడుతుంటాయి, తాత్కాలికంగా మన ప్రేమభావాలని కప్పివేస్తుంటాయి అవి. అప్పుడు మనం అకస్మాత్తుగా విసుగు చెందుతుంటాం, కోపం వస్తుంది, మనసు మొద్దుబారుతుంది.

గతంలో మనం వెలిబుచ్చలేకపోయిన భావాలు హఠాత్తుగా మనకి తెలిసివస్తాయి. అణగారిన ఆ భావాలను ప్రేమ బయటకు తెస్తుంది. క్రమేపీ అవి మన అనుబంధంలో తలెత్తుతాయి.

అపరిష్కృతమైన ఆ భావాలు మీరు ప్రేమలో పడేంతవరకు ఆగి విముక్తి కోసం ఎదురుచూస్తున్నాయని అనుకోవాలి, మనం అందరమూ విశ్లేషణకు వీలుకాని జటిలమైన యిలాంటి భావాల బరువుని మోస్తూ తిరుగుతున్నాం. గతంలోని గాయాలు మనలో నిద్రాణంగా వున్నాయి. సరైన సమయంకోసం మనం ప్రేమించబడుతున్నామన్న భావన

వచ్చే సమయం కోసం ఎదురుచూస్తుంటాయి. మనం సురక్షితంగా వున్నామన్న భావన మనలో కలిగినప్పుడు గాయపడ్డ మన భావాలు బయటకొస్తాయి.

ఆ భావావేశాలతో మనం విజయవంతంగా వ్యవహరించినప్పుడు, మనలో చైతన్యం మరింత సృజనాత్మకం అవుతుంది. కాగా మనం పోట్లాడుకుంటున్నప్పుడు మన భాగస్వామిని నిందిస్తున్నప్పుడు, గతంలోని గాయాలను మానకుండా చేసినప్పుడు, మనం నిరాశానిస్పృహల్లో కూరుకుపోతాం, మన భావాలని మళ్లీ అణగదొక్కుతాం.

అణగదొక్కబడ్డ భావాలు ఎలా బయటపడతాయి

సమస్య ఏమిటంటే అణగదొక్కబడ్డ భావాలు, 'హాయ్, మేం మీ గతంలోని అపరిష్కృత భావాలం,' అని అంటూ బయటకి రావు. చిన్నతనంలో మిమ్మల్ని మీవాళ్లు వదలివేశారు, వద్దనుకున్నారు, ఆ ఆలోచనలు యిప్పుడు మిమ్మల్ని చుట్టుముట్టినప్పుడు, మీరు మీ భాగస్వామి మిమ్మల్ని నిరాకరిస్తోందన్న భావనకు గురిఅవుతారు. ప్రేమ మన హృదయ ద్వారాలు తెరుస్తుంది, మనం మన బాధని తెలుసుకోవడం మొదలవుతుంది.

బాధాకరమైన భావాలని మనం కొన్ని సంవత్సరాలు అణచిపెట్టాం. తర్వాత ఒకనాడు మనం ప్రేమలో పడతాం. ప్రేమ మనకు భద్రతాభావాన్ని కలగజేస్తుంది. మన అనుభూతులని మనం గ్రహిస్తాం. మనసు ద్వారాల్ని ప్రేమ తెరుస్తుంది, మనం బాధని అనుభూతి చెందటం మొదలవుతుంది.

మంచి సమయాల్లో దంపతులు ఎందుకు పోట్లాటకి దిగుతుంటారు

మనం ప్రేమలో పడ్డప్పుడే కాదు, మనం నిజంగా ఎంతో ఆనందంగా వున్న యితర సమయాల్లో కూడా మన గతంలోని భావనలు అకస్మాత్తుగా బయటపడతాయి. ఇలాంటి సానుకూల సమయాల్లో దంపతులు ఎటువంటి కారణం లేకుండానే జగడానికి దిగుతుంటారు.

ఉదాహరణకి, కొత్తింట్లోకి మారినప్పుడు, గృహాలంకరణప్పుడు, స్నాతకోత్సవానికి హాజరైనప్పుడు, పుణ్యకార్యం చేస్తున్నపుడు లేదా పెళ్లికి వెళ్లినప్పుడు, బహుమతులు అందుకున్నప్పుడు, సెలవుల్లో వెళ్లినప్పుడు, కారులో షికారప్పుడు, ఒక ప్రాజెక్ట్ పూర్తయినప్పుడు, కొత్త సంవత్సరం పండుగ జరుపుకుంటున్నప్పుడు, ప్రతికూల అలవాటుని వదుల్చుకున్నప్పుడు, ఒక కొత్తకారు కొన్నప్పుడు, మంచి వృత్తిని ఎంచుకున్నప్పుడు, లాటరీలో గెలిచినప్పుడు, డబ్బు బాగా ఖర్చు చేయాలని అనుకున్నప్పుడు లేదా గొప్పగా ప్రేమించాలని అనుకున్నప్పుడు.... దంపతులు కొట్లాడుకోవచ్చు.

ఈ విశేష సందర్భాలలో భాగస్వాములు యిరువురూ లేదా ఒకరు ఆకస్మిక అనుభవాలకు గురికావచ్చు. దానితో అంతా తలకిందులవుతుంది. పైన ఉదహరించిన ప్రత్యేక సందర్భాలను మీ తల్లిదండ్రులు ఈ సందర్భాలలో ఎలా ప్రవర్తించివుంటారు? మీ సొంత అనుబంధాలలో మీరెలా ప్రవర్తించారు? - అన్న కోణాలనుంచి సమీక్షిస్తే బావుంటుంది.

90/10 సూత్రం

గతంలోని కొన్ని జటిల భావాలు నిర్ణీత సమయాల్లో ఎందుకు బయటపడుతుంటాయో మనం అర్థం చేసుకున్నప్పుడు, మన జీవిత భాగస్వాముల వలన ఎందుకు అంత సులభంగా మనం గాయపడతామో మనకి తెలిసివస్తుంది. మనం కలత చెందినప్పుడు, దానికి 90 శాతం కారణం మన గతంతో ముడిపడివుంటుంది, దానికి కారణం మనం అనుకుంటున్నది ఏదీ కాదు. కేవలం పది శాతం కారణం యిప్పటి మన అనుభవానికి సంబంధించి వుంటుంది.

ఒక ఉదాహరణకేసి చూద్దాం. మన భాగస్వామి మనల్ని కొద్దిగా విమర్శిస్తున్నప్పుడు అది మన భావనల్ని గాయపరచవచ్చు. అయితే మనం వయోజనులం కనక మనం సరిగ్గా అర్థం చేసుకోగలం, వాళ్లు నిజంగా మనల్ని విమర్శించటం లేదని, లేదా ఆరోజు వాళ్ల మనసు బాగోలేక అలా ప్రవర్తిస్తున్నారని అనుకుంటాం. మనం వాళ్ల విమర్శని వ్యక్తిగతంగా తీసుకోం.

కాని మరోరోజు వాళ్ల విమర్శ మనల్ని బాధించవచ్చు. ఆరోజున మన గాయపడ్డ భావాలు గతంలోంచి బయటపడతాయి. దాని ఫలితంగా మనం మన భాగస్వామి విమర్శనుంచి హాని పొందే స్థితిలో వుంటాం. అది మనల్ని ఎంతో బాధిస్తుంది ఎందుకంటే పసితనంలో మనం ఆ బాధని మరింత తీవ్రంగా అనుభవించాం. మన భాగస్వామి విమర్శ మరింత గాయపరుస్తుంది ఎందుకంటే గతంలోని గాయాలను కూడా అది తవ్వుతుంది!

మనం పసితనంలో అమాయకత్వం వలన అర్థం చేసుకోలేం, మన తలిదండ్రుల ప్రతికూల ప్రవర్తన వాళ్లకి సంబంధించినదే! బాల్యంలో నిందనీ, తిరస్కారాన్నీ మనం వ్యక్తిగతంగా తీసుకుంటాం.

పసితనంలో బాధాకరమైన భావాలు బయటపడ్డప్పుడు, మనం మన భాగస్వామి విమర్శనాత్మక వ్యాఖ్యలని నిందారోపణలను సులువుగా విశ్లేషించుకోగలం. ఈ సమయాల్లో పెద్దలతో వీటిని చర్చించడం అసాధ్యం. ప్రతీదీ అపార్థం చేసుకుంటారు. మన తలిదండ్రులు క్లిష్టపరిస్థితుల్లో ఉన్నప్పుడు, మన ప్రవర్తనలో 10 శాతం మన మీద పడే వాళ్ల ప్రభావంతో, 90 శాతం మన గతంతోనూ ముడిపడి ఉంటుంది.

ఎవరో మీ భుజాన్ని పొడిచినట్లో లేదా నెమ్మదిగా మిమ్మల్ని కుదిపినట్లో ఊహించుకోండి. అది మీకు బాధ కలిగించదు. ఎవరో మీ గాయాన్ని పెలికినట్లు అనిపిస్తే, అది మీకు తప్పక బాధ కలిగిస్తుంది. అదే రీతిలో, బాధాకరమైన భావాలు బయటపడ్డప్పుడు మనం ఎంతో బాధ చెందుతాం.

మొదట్లో ఒక అనుబంధం విషయంలో అంత పట్టించుకోం. గతంలోని అనుభూతులు మళ్లీ గుర్తొచ్చి మనం కలత చెందడానికి కొంత సమయం పడుతుంది. అయితే అది చోటుచేసుకున్నప్పుడు, మనం మన భాగస్వాములపట్ల భిన్నంగా ప్రవర్తిస్తాం. అనేక బాంధవ్యాలలో, గతంలో పేరుకున్న అపరిష్కృత అనుభూతులు మళ్లీ జ్ఞప్తికి రానంతకాలం, 90 శాతం మనల్ని కలతబరచవు.

మనం ఒకరికొకరం సహకరించుకోడం ఎలా

ఒక పురుషుని గతం పైకి వచ్చినప్పుడు, అతను సామాన్యంగా తన గుహ వేపు దారితీస్తాడు. ఆ సమయంలో అతని మనసు చాలా సున్నితంగా ఉంటుంది, యితరుల ఆమోదం కోరుకుంటాడు. కాగా తన ఆత్మగౌరవం నాశనం అయినప్పుడు ఒక స్త్రీ యొక్క గతం పైకి వస్తుంది. ఆమె తన అనుభూతుల దిగుడుబావిలోకి దిగిపోతుంది, సున్నితమైన ప్రేమానుభూతి ఆమెకి అవసరమౌతుంది.

ఈ అవగాహన మీ గతం పైకి తన్నుకొచ్చినప్పుడు మీ భావాలను అదుపులో ఉంచేందుకు మీకు సాయపడుతుంది. మీరు మీ భాగస్వామి పట్ల నిరాశ చెందినప్పుడు, ఆమె/అతనిపై ప్రత్యక్షంగా దాడిచేయడానికి ముందు, మీ భావాలను ఉత్తరం ద్వారా తెలపండి. ఇలా ప్రేమలేఖలు రాయడం ద్వారా మీలోని వ్యతిరేక భావాలు వాటంతట అవే అంతరించిపోతాయి. గతంలో మీ మనసుకి తగిలిన గాయాలు మానుతాయి. ప్రేమలేఖలు మీ దృష్టిని వర్తమానం వైపు మరలుస్తాయి, మీ భాగస్వామిని అర్థం చేసుకుని, క్షమించేలా చేస్తాయి.

90/10 సూత్రాన్ని అర్థం చేసుకోవడం మీ భాగస్వామి మీ పట్ల దురుసుగా ప్రవర్తించినప్పుడు కూడా మీకు తోడ్పడుతుంది. గతంలోని అనుభవాలు మీ భాగస్వామిని ప్రభావితం చేస్తున్నాయని మీరు గ్రహించినప్పుడు మీరు మరింత అవగాహన కనబరుస్తూ, సహకారాన్ని అందించగలుగుతారు.

మీ భాగస్వాములతో మీరు ఎప్పుడూ తమ గత అనుభవాల ప్రాబల్యం వలన వాళ్ళు అతిగా ప్రవర్తిస్తున్నట్లు అనవద్దు. అది వాళ్ళని మరింత బాధిస్తుంది. ఎదుటి వ్యక్తి గాయాన్ని మీరు కెలికినప్పుడు, అతని ప్రతిచర్యని అనుచితమైన ప్రవర్తనగా భావించలేదు కదా!

గతంలోని అనుభూతులు పైకి ఎలా వస్తుంటాయో గ్రహించటం మన భాగస్వాముల ప్రవర్తనని మరింత బాగా అర్థం చేసుకోవడానికి సాయపడతాయి. మనసు గాయాలని మాన్పే ప్రక్రియలో అదొక భాగం. కోపతాపాలు తగ్గించుకోడానికి వాళ్లకి కొంత సమయం యివ్వండి. వాళ్ల భావాలను వినడం మీకు కష్టమనిపించినప్పుడు, ఒక ప్రేమలేఖ రాయమని ప్రోత్సహించండి.

నయం చేసే ఉత్తరం

ఇప్పటి మీ ప్రతిక్రియలను మీ గతం ఎలా ప్రభావితం చేస్తోందో తెలుసుకోవడం, మీ మనసుకి తగిలిన గాయాలను నయం చేసుకోవడానికి సాయపడుతుంది. మీ భాగస్వామి ఏదో విధంగా మీకు క్షోభ కలగజేసినప్పుడు, మీరో ప్రేమలేఖ రాయండి. అలా రాస్తున్నప్పుడు గతంలోని మీ అనుభవాలను గుర్తుకు తెచ్చుకోండి. మీ తల్లిదండ్రుల ప్రవర్తన మిమ్మల్ని ఎలా కలవరపరచిందో గ్రహించండి. ఆ సమయంలో మీ ఉత్తరంలో మీ తల్లి దండ్రులని సంబోధించండి. తర్వాత దానికి జవాబు రాయండి. దీన్ని మీ భాగస్వామితో పంచుకోండి.

మీ ఉత్తరం వినడానికి వాళ్లు యిష్టపడతారు. మీ బాధకి 90 శాతం బాధ్యత మీ గతానిదే అని మీ భాగస్వామి గుర్తించినప్పుడు మీరు సంతోషిస్తారు. ఇలా గతాన్ని అర్థం చేసుకోలేనప్పుడు, మనం మన భాగస్వాములని నిందించటానికి పూనుకుంటాం.

మీ భాగస్వామి మీ భావావేశాల పట్ల మరింత సున్నితంగా ప్రవర్తించాలని మీరు అనుకున్నప్పుడు, మీ గతంలోని బాధాకరమైన అనుభూతులను వాళ్లని అనుభవించనీయండి. అప్పుడు వాళ్లు మీ మనోభావాలని సరిగ్గా అర్థం చేసుకోగలరు. ఈ విషయంలో ప్రేమలేఖలు మీకు అత్యుత్తమమైన అవకాశాన్ని యిస్తాయి.

మీరు బాధపడటానికి కారణం మీరు అనుకుంటున్నది కాదు

ప్రేమలేఖలు రాస్తూ, మీ అనుభూతులను అన్వేషిస్తూన్నప్పుడు, మీ నిరాశకు సాధారణంగా మీరు మొదట్లో అనుకున్న కారణాలు కాక వేరే కారణాలున్నట్లు తెలుసుకుంటారు. లోతైన కారణాలు గ్రహించి అనుభవించాక, ప్రతికూలత మాయమౌతుంది. ఆకస్మికంగా వ్యతిరేక భావనలు మనల్ని ఎలా ఆక్రమించుకుంటాయో, అలాగే వాటిని మనం మనలోంచి తరిమి వేయగలం కూడా! ఇవిగో కొన్ని ఉదాహరణలు :

1. పొద్దున్నే జిమ్ తన భాగస్వామిపై కోపంతో నిద్రలేచాడు. ఆమె ఎందుకో అతన్ని కలవపరచింది. ఆమెకు ఒక ప్రేమలేఖ రాస్తున్నప్పుడు, నిజానికి తన తల్లి తనని నియంత్రిస్తున్నందుకు తనకు కోపం వచ్చిన సంగతిని గ్రహిస్తాడు. ఈ భావాలే అప్పుడు బయటపడ్డాయి. అందుకే అతను తన తల్లికి ఒక చిన్న ఉత్తరం రాశాడు. ఈ ఉత్తరం రాయడం కోసం తన తల్లి తనను అదుపులో వుంచిన సమయాన్ని ఊహించుకున్నాడు. ఆ ఉత్తరం రాయడం పూర్తయాక అతనికి తన భాగస్వామి పట్ల ఏర్పడిన విసుగు హఠాత్తుగా మాయమైపోయింది.
2. ప్రేమలో పడ్డ కొన్ని నెలల తర్వాత, లీసా అకస్మాత్తుగా తన భాగస్వామిని విమర్శించడం మొదలుపెట్టింది. తాను ఒక ప్రేమలేఖ రాశాక, అతనికి తాను తగనేమో అని, తన మీద అతనికి ఆసక్తి లేదని నిజంగా భయపడసాగింది. తనలోని లోతైన భయాలను అర్థం చేసుకున్న తర్వాత, ఆమెలో ప్రేమ భావనలు మళ్లీ చిగురించసాగాయి.
3. ఒక సాయంత్రం యిద్దరూ ఆనందంగా గడిపిన మర్నాడు బిల్, జీన్ గొడవ పడ్డారు. ఏదో విషయం మరచిపోయి జీన్, బిల్‌కి కోపం తెప్పించింది. సాధారణంగా అర్థం చేసుకునే మనస్తత్వం వున్న బిల్ ఈసారి విడాకులు కోరాడు. తర్వాత అతనో ప్రేమలేఖ రాశాడు, నిజంగా అప్పుడు తనని జీన్ వదిలేస్తుందని భయపడ్డాడు. బాల్యంలో తన తలిదండ్రుల పోట్లాటని గుర్తు చేసుకున్నాడు. తన తలిదండ్రులకు అతను ఉత్తరం రాశాడు, అప్పుడు అనుకోకుండా మళ్లీ భార్యపై ప్రేమ పుట్టుకొచ్చింది.
4. ఒక ముఖ్యమైన పని పూర్తి చేసి ఇంటికొచ్చిన టామ్‌పై అతని భార్య సూసన్ కోపంతో విరుచుకుపడింది. ఆమెలోని ఒక పార్శ్వం అతనిపైనున్న ఒత్తిడిని గ్రహించింది కాని

తన భావావేశంలో ఆమెకి యింకా అతనిపైన ఆగ్రహంగా వుంది. అతనికి ప్రేమలేఖ రాస్తూ, ఆమె తన తండ్రి, తల్లిని ఒంటరిగా వదిలి ఇల్లు వదలివెళ్లడాన్ని జ్ఞాపకం చేసుకుంది. పసిపిల్లగా తన అశక్తతకి భయపడింది. ఆ భావనలు మళ్లీ పైకి తన్నుకొచ్చాయి. ఇప్పుడు ఆమె తన తండ్రికి ఒక ఉత్తరం రాసింది. ఆకస్మికంగా ఆమెకి యిప్పుడు టామ్‌పై కోపం పోయింది.

5. ఫిల్ తనను ప్రేమిస్తున్నానని స్వీకరిస్తానని అన్నంతవరకూ రాచెల్ అతని పట్ల ఆకర్షితురాలయింది. మర్నాడు ఆమె మనసు మారిపోయింది. ఆమెలో ఎన్నో సందేహాలు చోటుచేసుకున్నాయి, వ్యామోహం ఎగిరిపోయింది. ఆమె అతనికి ప్రేమలేఖ రాస్తున్నప్పుడు ఆమెకి తన తండ్రి తల్లిని హింసించటం గుర్తుకొచ్చి అతనిపై కోపం కలిగింది. తండ్రికి ఒక ఉత్తరం రాశాక, ఆమెలోని వ్యతిరేక భావాలు తొలగిపోయాయి. హఠాత్తుగా ఫిల్ పట్ల మళ్లీ ఆకర్షితురాలైంది.

మీరు ప్రేమలేఖలు రాయడం అభ్యసిస్తున్నప్పుడు ప్రతీసారి మీరు మీ గతంలోని భావనలను, భావావేశాలను అనుభవించరు. కాని మీరు మీ మనసుద్వారాలు తెరిచి మీ భావాలను అన్వేషించినప్పుడు, మీరు కలత చెందడానికి మీ గతం కూడా కొంత కారణమన్న నిజాన్ని తెలుసుకుంటారు.

ఆలస్యంగా ప్రతిస్పందించడం

గతంలో అపరిష్కృతంగా ఉండిపోయిన కొన్ని అనుభూతులను ప్రేమ బయటపడేలా చేస్తుంది. అలాగే అది మీరు కావాలనుకున్నది మీకు దొరికేలా కూడా చేస్తుంది. నేనెప్పుడు ఈ విషయాన్ని గ్రహించానో అది నాకు జ్ఞాపకం ఉంది. కొన్నేళ్ల క్రితం నేను నా భాగస్వామి పొందుకోరాను, కాని ఆమె దానికి యిష్టపడలేదు. సరేనని ఊరుకున్నాను. మర్నాడు నా కోరికని వెలిబుచ్చాను, ఆమెకింకా నాపైన యిష్టం కలగలేదు. ఇలా కొన్నిరోజులు గడిచిపోయాయి.

రెండు వారాల తర్వాత ఆమెపైన నాకు కోపం రాసాగింది. అయితే నా జీవితంలో ఆరోజుల్లో నా మనసులోని భావాలను ఎలా తెలియబరచాలో నాకు తెలీదు. నాలోని నిరాశను వెలిబుచ్చడానికి బదులు అంతా ఓకే అన్నట్లు నటించసాగాను. ప్రతికూల భావాలను అణచిపెట్టి, ప్రేమించడానికి ప్రయత్నించాను. రెండు వారాల పాటు ఆమె పైన కోపాన్ని పెంచి పోషించాను.

ఆమెను సంతృప్తిపరచటానికి, ఆమెకి సంతోషం కలిగించడానికి నేను చేయదగినదంతా చేశాను, లోపల లోపల మాత్రం ఆమె నన్ను తిరస్కరించినందుకు కోపంతో ఉడికిపోయాను. కొంతకాలం తర్వాత ఆమెకోసం ఒక అందమైన నైట్‌గౌన్ కొన్నాను. ఇంటికొచ్చాక దాన్ని ఆమెకి యిచ్చాను. నా బహుమతిని చూసి ఆమె ఆశ్చర్యపోయింది. దాన్ని వేసుకుని చూడమని కోరాను. తనకి మూడ్ లేదని నా సూచనని తోసిపుచ్చింది

అప్పుడు ఆమెపై నా ఆశలు వదులుకున్నాను. ఆమెపై నాకున్న కోరిక విషయం

మరచిపోయాను. ఆఫీసు పనుల్లో మునిగిపోయి, ఆమెను అనుభవించాలన్న కోరికను వదులుకున్నాను. ఆమెపై నాకున్న కోపాన్ని మనసులో అణచిపెట్టాను. కొన్నాళ్ల తర్వాత ఆఫీసునుంచి ఇంటికి వచ్చినప్పుడు, ఆమె కోసం నేను కొన్న నైటీని వేసుకుని నాకోసం ఎదురుచూస్తోంది. గదిలో లైట్లు డిమ్‌గా వెలుగుతున్నాయి. నేపథ్యంలో సంగీతం సన్నగా మోగుతోంది.

అప్పుడు నేనెలా స్పందించి వుంటానో మీరు ఊహించగలరు. హఠాత్తుగా నాలో అసహ్యం ఉప్పెనలా ముంచుకొచ్చింది. లోలోన 'ఇప్పుడు నువ్వు నాలుగు వారాలు బాధపడతావు' అని అనిపించింది. గత నాలుగు వారాలుగా నాలో అణచిపెట్టుకున్న అసహ్యం పైకి తన్నుకురాసాగింది. ఈ భావాల గురించి మాట్లాడాక, నేను కోరుకున్నది ఇవ్వడానికి ఆమె ఇష్టపడ్డప్పుడు, పాత కోపతాపాలకు విముక్తి లభించింది.

దంపతులు అకస్మికంగా ఆగ్రహం చూపినప్పుడు

ఈ రకమైన ప్రవర్తనను అనేక యితర పరిస్థితుల్లో గమనించాను. నేను సలహాలనిచ్చే సందర్భాలలో దానిని చూశాను. ఇద్దరిలో ఒకరు మంచిగా మారాలనుకున్నప్పుడు, అవతలి భాగస్వామి హఠాత్తుగా ఉదాసీనంగా ప్రవర్తిస్తారు.

మేరీ కోరింది బిల్ యివ్వడానికి యిష్టపడ్డప్పుడు, ఆమె 'సరే, ఎంతో ఆలస్యం చేశారు', లేక 'అయితే ఏంటి?' అనో కోపంతో ప్రతిస్పందించవచ్చు.

పెళ్లయి పాతికేళ్లు అయిన దంపతులకి అనేకసార్లు నా సలహాలను యిచ్చాను, వాళ్ల పిల్లలు పెరిగి పెద్దయారు, ఇల్లు వదలి వెళ్లిపోయారు. హఠాత్తుగా ఆ స్త్రీ విడాకులను కోరుకుంటుంది. అప్పుడు పురుషుడు నిద్రలేస్తాడు. తాను మారాలని అనుకుంటాడు, ఇరవై ఏళ్లుగా ఆమె ఎదురుచూస్తున్న తన ప్రేమని ఆమెకి యివ్వాలనుకుంటాడు, అయితే ఆమె ఎంతో ఉదాసీనతతో ప్రతిస్పందిస్తుంది.

20 ఏళ్లు తాను అనుభవించిన బాధ అతను పడాలన్నట్టు ఆమె ప్రవర్తిస్తుంది. అయితే దంపతులు యిద్దరూ తమ భావనలను ఒకరితో ఒకరు పంచుకుంటారు. అతను ఆమెను విని అర్థం చేసుకుంటాడు, తాను ఆమెను ఎలా నిర్లక్ష్యం చేసాడో తెలుసుకుంటాడు. ఆమె కూడా ఆయనలో వచ్చిన మార్పులను గుర్తిస్తుంది.

పెరుగుతున్న ఆశల సంక్షోభం

ఆలస్యంగా ప్రతిస్పందించటం ఒక సామాజిక స్థాయిలో కూడా జరుగుతుంటుంది. సామాజిక శాస్త్రంలో దాన్ని పెరుగుతున్న ఆశల సంక్షోభంగా పేర్కొంటారు. అమెరికాలో జాన్సన్ పరిపాలనా కాలంలో 1960 దశకంలో యిది సంభవించింది. ప్రప్రథమంగా అల్పసంఖ్యాకవర్గాలు మరెన్నో అధికారాలు పొందాయి. దాని ఫలితంగా అల్లర్లు, దొమ్మీలు, హింస చోటుచేసుకున్నాయి. అంతవరకు అణచబడివున్న జాతిపరమైన భావాలు అకస్మికంగా విడదలయాయి.

అణచివుంచిన భావనలు పైకి వస్తాయనడానికి యిది ఒక ఉదాహరణ. అల్పసంఖ్యాక

వర్గాలు తమకి మద్దతు దొరుకుతోందని అనుకోవడంతో వాళ్ల ఆగ్రహం కట్టలు తెంచుకుంది. గతంలోని అపరిష్కృత అనుభూతులు పైకిరావడం ప్రారంభమయింది. అటువంటి ప్రతిస్పందనే యిప్పుడు కొన్ని దేశాలలో చోటుచేసుకుంటోంది, ఆఖరికి జనానికి తమ దుష్టప్రభుత్వ పరిపాలకులనుంచి స్వాతంత్ర్యం లభిస్తోంది.

ఆరోగ్యవంతులకు సలహాలు ఎందుకు అవసరం

మీరు మీ అనుబంధాల్లో మరింత దగ్గరైనప్పుడు, ప్రేమ అభివృద్ధి చెందుతుంది. దాని ఫలితంగా, లోతైన బాధాకరమైన భావనలు బయటపడతాయి. అవమానం, భయం లాంటి తీవ్రమైన అనుభూతులను నయం చేయాలి. సాధారణంగా బాధ కలిగించే యిలాంటి అనుభూతుల నుంచి ఎలా తప్పించుకోవాలో మనకి తెలీదు.

వాటినుంచి విముక్తి పొందాలంటే, మనం వాటిని యితరులతో పంచుకోవాలి. అయితే వాటిని యితరులకి చెప్పడానికి మనం సిగ్గుపడతాం. అటువంటి సమయాల్లో మనం నిరాశ చెందుతాం, అకారణంగా అలసిపోతాం.

సహజంగానే మీరు ప్రేమ నుంచి పారిపోవాలని అనుకుంటారు లేదా మీ అలవాట్లకు బానిస అవుతారు. ఈ సమయంలో మీరు మీ భావాలని ఎలా మలచుకోవాలో తెలుసుకోవాలి గాని వాటినుంచి పారిపోవడం సరికాదు. తీవ్రమైన లోతైన భావాలు బయటకి వచ్చినప్పుడు, మీరొక థెరపిస్ట్ సాయం తీసుకోవాలి, మానసిక చికిత్స పొందాలి.

తీవ్రమైన భావాలు బైటపడ్డప్పుడు, మనం వాటిని మన భాగస్వామి పట్ల కనబరుస్తాం. మన తలిదండ్రులకి చెప్పడానికి యిష్టపడని మన భావాలను ఆకస్మికంగా మన జీవిత భాగస్వామితో చెప్పుకోలేం. మీ భాగస్వామి మిమ్మల్ని ఎంతగా సమర్థిస్తున్నప్పటికీ మీరు మీ భావాలను ఆ పరిస్థితుల్లో పంచుకోడానికి యిష్టపడరు. అలా ఆ భావాలు మీలో చిక్కుపడిపోతాయి.

మీ భాగస్వామి సమక్షంలో మీకు భద్రత వుందన్న భావం వుండటం వలన, మీలోని లోతైన భయాలు బయటపడే అవకాశం వుంది. అయితే అవి పైకి వచ్చినప్పుడు, మీరు వాటిని పంచుకోడానికి భయపడతారు. ఆ భయంతో మీ మనసు మొద్దుబారచ్చు. అలా జరిగినప్పుడు పైకి వస్తున్న భావనలు అక్కడే పాతుకుపోతాయి.

మీ జీవితభాగస్వామి సమక్షంలో మీకు భద్రత వుందని భావించడం వలన, మీలో అంతర్గతంగా వున్న భయాలు బయటపడతాయి. అప్పుడు మీరు భయపడతారు, మీ అనుభూతులను పంచుకోలేరు.

అటువంటి సమయంలోనే ఒక సలహాదారు లేదా మానసిక నిపుణుడు మీకు ఉపయోగ పడవచ్చు. మీరు యింకొకరితో వున్నప్పుడు మీ భయాలను వారితో చర్చించలేరు. పైకి వచ్చే మీ భావాలని మీరే ఎదుర్కోవాలి, ప్రతిచర్య చేపట్టాలి. అయితే మీరు కేవలం మీ

భాగస్వామితోనే వున్నప్పుడు, మీ మనసు మొద్దుబారచ్చు.

అందుకే ఆత్మీయ అనుబంధాలున్న వారికైనా ఒక మానసిక నిపుణుడి సహాయం అవసరమౌతుంటుంది. సహాయక బృందాలతో పంచుకోవడం వలన కూడా మీ మనసు తేలికవుతుంది. మనకి బాగా పరిచయం లేకపోయినా, సహకారాన్ని అందించేవారితో గాయపడిన మన భావాలను పంచుకోవచ్చు.

మనలోని అపరిష్కృతమైన అనుభూతులను మన ఆత్మీయ భాగస్వామితో పంచుకున్నప్పుడు, ఆమె/అతను మనకి సాయపడలేరు. వారు చేయగలిగిందల్లా సహాయాన్ని కోరమని మనల్ని ప్రోత్సహించడమే. మన అనుబంధాలని మన గతం ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో అర్థం చేసుకున్నప్పుడు ప్రేమలోని ఒడుదుడుకులని ఒప్పుకోగలం. ప్రేమను, దానికున్న మాన్పగల శక్తిని మనం నమ్మటం మొదలుపెడతాం. ప్రేమకున్న ఆకర్షణశక్తిని సజీవంగా ఉంచేందుకు, మనకి వంగే గుణం ఉండాలి, మారుతూ వస్తూన్న ప్రేమ రుతువులని అనుసరించాలి.

ప్రేమ రుతువులు

అనుబంధం ఆరామంలాంటిది. అది కలకలలాడాలంటే, క్రమం తప్పకుండా దానికి నీళ్లు పొయ్యాలి. రుతువులని, వాతావరణాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని దానిపట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ కనబరచాలి. విత్తనాలు నాటుతుండాలి. కలుపు మొక్కలు తీస్తుండాలి. అలాగే ప్రేమ యొక్క ఆకర్షణ శక్తిని సజీవంగా ఉంచేందుకు మనం దాని సరైన సమయాలను అర్థం చేసుకోవాలి, ప్రేమ యొక్క విశేష అవసరాలకి శిక్షణని యివ్వాలి.

ప్రేమలో వసంతం

ప్రేమలో పడటం వసంత రుతువులాంటిది. మన ఆనందానికి అంతులేదని అనుకుంటాం. మన భాగస్వామిని మనం ప్రేమించలేమని ఊహించను కూడా ఊహించలేం. అమాయకత్వంలో ఉంటాం. ప్రేమ అజరామరం అనిపిస్తుంది. అదొక అద్భుత సమయం, ప్రతీదీ పరిపూర్ణంగా వుంటుంది, దేనికీ ప్రయాస పడనక్కరలేదు. మన భాగస్వామి మనకి సరైన జోడీ, మనం కలసిమెలసి వుంటాం, మన కలయికని అదృష్టంగా భావించి ఆనందిస్తాంటాం.

ప్రేమలో వేసవి

ప్రేమ వేసవిలో వున్నప్పుడు మన భాగస్వామి మనం అనుకున్నంత ఉత్తమ వ్యక్తి కాదని మనం తెలుసుకుంటాం. మన అనుబంధం విషయం సమీక్షించాలి. మన భాగస్వామి మన గ్రహానికి చెందినవారు కాదు, తప్పులు చేస్తారు, మరికొన్ని బలహీనతలు కూడా వున్నాయి.

నిరాశానిస్పృహలు చోటుచేసుకుంటాయి. కలుపు మొక్కలని పీకాలి, మొక్కలని మండుతూన్న సూర్యుడి నుంచి కాపాడటం కోసం తరచూ నీళ్లు పోస్తూండాలి. ప్రేమని

యిచ్చిపుచ్చుకోడం అంత సులభం కాదు. మనం ఎప్పుడూ ఆనందంగా వుండటం లేదని ఎప్పుడూ ప్రేమించాలని మనకి అనిపించడం లేదని గ్రహిస్తాం. ఇది ప్రేమ గురించి మనం గీసుకున్న చిత్రం కాదు.

ఈ సమయంలో ఎంతోమంది దంపతుల భ్రమలు తొలగిపోతాయి. తమ అనుబంధాన్ని కొనసాగించాలని అనుకోరు. అది ఎల్లకాలం వసంతరుతువులా వుండాలని ఆశిస్తారు. తమ భాగస్వాములను నిందిస్తారు. ప్రేమించడం ఎప్పుడూ అంత సులభం కాదని అప్పుడప్పుడూ మండుటెండలో దానికోసం శ్రమించాలని వాళ్లకి తెలీదు. వేసవికాలం ప్రేమలో మనం మన భాగస్వామి అవసరాలను, కోరికలను తీర్చాలి. మనకి కావలసిన ప్రేమను పొందాలి. అది యదాలాపంగా జరగదు.

శరత్కాలంలో ప్రేమ

వేసవిలో తోటని బాగా చూసుకుంటే, శ్రమకి తగ్గ ఫలితం దక్కుతుంది. శరత్కాలం ప్రవేశించింది. ఇది బంగారు సమయం. సమృద్ధితో నిండిన సఫలమైన సమయం. పరిణతి చెందిన ప్రేమను అనుభవిస్తాం. మన భాగస్వామి బలహీనతలతో పాటు మనవి కూడా అర్థం చేసుకుని ఆమోదిస్తాం. అది భావాల్ని పంచుకుంటూ ధన్యవాదాలు తెలిపే సమయం! వేసవి అంతా ప్రయాస పడ్డాక, విరామం తీసుకుంటూ మనం ఏర్పరచుకున్న ప్రేమానుభూతులను ఆనందంగా అనుభవించగలం.

హేమంతంలో ప్రేమ

వాతావరణం మళ్లీ మారింది, శీతాకాలం వచ్చింది. చలికాలంలో, మోడువారిన నెలల్లో, ప్రకృతి తనలో తను ముడుచుకుపోతుంది. అది విశ్రాంతి సమయం. కొత్తగా చేయడానికి ఆలోచించే సమయం. ఈ సమయంలో అనుబంధాలలో మనం గతం తాలూకు అపరిష్కృతమైన అనుభూతులను, బాధలను అనుభవిస్తాం, వ్యతిరేక భావనలతో నిండిన మన నీడ మన మీద పడుతుంది. మనలోని బాధాకరమైన భావనలు బయటపడతాయి. ఒంటరిగా మనం మనల్నే తరచి చూసుకుంటూ మన సమస్యలకు సమాధానాలు వెతుక్కోవాలి, మన భాగస్వామి అందించే ప్రేమకోసం ఎదురుచూడకూడదు. అది మనకి స్వస్థత చేకూర్చే సమయం. ఈ సమయంలో పురుషులు తమ గుహల్లో నిశ్చల నిద్ర పోతుంటారు, స్త్రీలు తమ దిగుడుబావుల అడుగుకి చేరుకుంటారు.

ప్రేమించాక, హేమంతంలోని అంధకారంలో ప్రేమద్వారా మనం చికిత్స పొందాక వసంతం తప్పనిసరిగా వెనక్కివస్తుంది. ఆశ, ప్రేమ, అంతులేని అవకాశాలు మనల్ని మళ్లీ ముంచెత్తుతాయి. శీతాకాల ప్రయాణంలో అంతర్గతంగా వున్న మన వ్యతిరేక భావనలు తొలగిపోయి, ప్రేమలోని వసంతాన్ని ఆహ్వానించడానికి మన హృదయద్వారాలు తెరుచుకుంటాయి.

విజయవంతమైన బాంధవ్యాలు

అనుబంధాలను మెరుగుపరచుకోవడం కోసం ఈ మార్గదర్శిని చదివాక, మీ బాంధవ్యాలలో మీరు కోరుకున్నది మీకు లభించాక, విజయవంతమైన బాంధవ్యాలను మీరు ఏర్పరచుకో గలుగుతారు. మీ పరిస్థితి ఆశాజనకంగా వుంటుంది. ప్రేమ రుతువులు అన్నిటిలోనూ గెలుపు పొందుతారు.

కొన్ని వేలమంది దంపతులు తమ అనుబంధాలలో పరివర్తనని తీసుకురావడాన్ని నేను చూశాను - కొంతమంది రాత్రికి రాత్రే అక్షరాలా మారారు. వారాంతంలో బాంధవ్యాల గురించి నేను ఏర్పాటుచేసే సెమినార్‌కి వాళ్లు శనివారం వస్తూంటారు, ఆదివారం రాత్రి భోజనం సమయానికల్లా మళ్లీ ఒకరినొకరు ప్రేమించుకోవడం ప్రారంభిస్తారు. ఈ పుస్తకం మీకు పరిజ్ఞానాన్ని యిస్తుంది, పురుషులు కుజగ్రహవాసులని, స్త్రీలు శుక్ర గ్రహవాసులని తెలుసుకుంటారు. నా శ్రోతలలాగే మీరు కూడా విజేతలవుతారు, వాళ్లు అనుభవించిన విజయాన్నే మీరూ సాధిస్తారు.

కాని ప్రేమ సమయానుగుణంగా మారుతుందని మీరు గుర్తుంచుకోవాలి. వసంతంలో ఎంతో సులభం, కాని వేసవిలో శ్రమతో కూడుకున్నది. శరత్కాలంలో మీరెంతో సంతృప్తి పొందవచ్చు, ఉదారంగా ఉండవచ్చు, కాని హేమంతంలో అంతా శూన్యంగా కనిపించవచ్చు. వేసవిలో మీకు అవసరమైన సమాచారంతో మీ బాంధవ్యాన్ని మెరుగుపరచుకోవాలన్న విషయాన్ని మరచిపోతారు. శరత్కాంలో మీలో పొంగిన ప్రేమభావనని హేమంతంలో కోల్పోతారు.

ప్రేమ వేసవిలో పరిస్థితులు క్లిష్టంగా మారతాయి. మీకు అవసరమైన ప్రేమ మీకు దొరకదు, హఠాత్తుగా ఈ పుస్తకం ద్వారా నేర్చుకున్నదంతా మీరు మరచిపోవచ్చు. అంతా ఒక క్షణంలో మాయమైపోతుంది. మీరు మీ భాగస్వామిని నిందించటం మొదలుపెడతారు, వాళ్ల అవసరాలను పట్టించుకోవడం మానేస్తారు.

శీతాకాలంలో శూన్యం ఏర్పడినప్పుడు మీకు నిరాశాజనకంగా కనిపిస్తుంది. మిమ్మల్ని మీరు నిందించుకుంటారు. ప్రేమించడం ఎలాగో మరచిపోతారు. మీ భాగస్వామిని అనుమానిస్తారు. మిమ్మల్ని మీరు సందేహిస్తారు. మీలో నిర్లిప్తత చోటు చేసుకుంటుంది, అన్నిటినీ వదిలేయాలని అనిపిస్తుంది. ఇదంతా కాలచక్రంలోని ఒక భాగమే. తొలిసంజకు ముందు ఎప్పుడూ అంధకారమే అలుముకొని ఉంటుంది.

మన ప్రేమానుబంధాలలో విజయం పొందాలంటే, మనం ప్రేమకున్న వివిధ రుతువులను అర్థం చేసుకోవాలి. ఒక్కోసారి ప్రేమ తేలికగా స్వతస్సిద్ధంగా ప్రవహిస్తుంది. మరికొన్ని సార్లు దానికోసం మనం శ్రమపడాలి. ఒక్కొక్కప్పుడు మన హృదయాలు నిండుగా ఉంటాయి, ఇతర సమయాల్లో మనం ఖాళీగా ఉంటాం. మన భాగస్వాములు ఎప్పుడూ మన పట్ల ప్రేమ చూపించాలని ఆశించకూడదు. మనం దీన్ని అర్థం చేసుకోవాలి, ప్రేమ గురించి ఈ పుస్తకంలో నేర్చుకున్నదంతా జ్ఞాపకం ఉంటుందని అనుకోకూడదు.

నేర్చుకునే ప్రక్రియకి వినడం, అన్వయించడమే కాదు, మరచిపోవడం, తర్వాత మళ్లీ

జ్ఞప్తికి తెచ్చుకోవడం కూడా అవసరమౌతాయి. మీ తలిదండ్రులు మీకు బోధించలేని ఎన్నో విషయాలను ఈ పుస్తకం మీకు నేర్పుతుంది. వాళ్లకి అవి తెలియవు. ఇప్పుడు మీరు తెలుసుకున్నారు, అందుకే వాస్తవిక ధోరణిని అలవరచుకోండి. పొరపాట్లు జరగవచ్చు, దానికి సిద్ధపడండి. మీరు ఈ పుస్తకం ద్వారా నేర్చుకున్న ఎన్నో కొత్త విషయాలను కొంతకాలం తరవాత మీరు మరచిపోవచ్చు.

ఏదైనా ఒక కొత్త విషయం నేర్చుకోవాలంటే, దానిని 200 సార్లు వినాల్సిన అవసరం ఉందని విద్యాబోధన సిద్ధాంతం చెబుతోంది. ఈ పుస్తకం అందించే పరిజ్ఞానాన్ని అంతా గుర్తుంచుకోలేం. మనం ఓపిక వహించాలి, ఈ కొత్త ఆలోచనలు, అంతర్దృష్టి మన జీవితంలో ఒక భాగం కావడానికి కొంత సమయం పడుతుంది.

దానిని మనం 200 సార్లు వినడమే కాదు, గతంలో మనం నేర్చుకున్నది మరచిపోవాలి కూడా. విజయవంతమైన బాంధవ్యాలు ఎలా ఏర్పరచుకోవాలో నేర్చుకునే అమాయకపు పసిపాపలం కాదు మనం. మన తలిదండ్రులు మనల్ని తమ పద్ధతిలో పెంచారు. ఒక సంస్కృతిలో మనం పెరిగాం, గతంలో బాధాకరమైన అనుభవాల్ని అనుభవించాం. ప్రేమానుభూతులను ఎలా పొందాలో తెలియజెప్పే ఈ కొత్త విజ్ఞానం 'మనకో సవాలు'. అందులో మీరే అగ్రగామి. మీరు ఒక కొత్త ప్రాంతంలో ప్రయాణం చేస్తున్నారు. అప్పుడప్పుడూ దారి తప్పవచ్చు. ఈ పుస్తకాన్ని మీరు మార్గదర్శిగా తీసుకోండి, అజ్ఞాత ప్రదేశాల్లో మీకు మళ్లీ మళ్లీ దారిచూపుతుంది యిది.

ఈసారి మీ భాగస్వామి మీకు మనస్తాపం కలిగించినప్పుడు, పురుషులు కుజగ్రహ వాసులు, స్త్రీలు శుక్రగ్రహవాసులు అన్న విషయాన్ని గుర్తుంచుకోండి. ఈ పుస్తకంలో మరేదీ మీకు జ్ఞాపకం రాకపోయినా, మనం భిన్నంగా ఉన్నామని గుర్తుంటే, మనం మరింత ప్రేమను చూపించడానికి అది సాయపడుతుంది. నెమ్మదిగా నిందించడం, మీకు కావలసింది అదేపనిగా అడగటం మానుకుంటూ మీరు మీకు కావలసిన, అవసరమైన, తగిన ప్రేమానుబంధాలను సృష్టించుకోగలరు.